

# 老健常食献立表

	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
卓月	味噌汁 おふくろ煮 コビネシヨンオムレツ ふりかけ 軟飯  E kcal - 372 Kcal タバク質 14.9 g	味噌汁 茄子のそぼろ煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯  E kcal - 419 Kcal タバク質 14.0 g	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E kcal - 390 Kcal タバク質 13.0 g	味噌汁 炒り煮 姫こうや豆腐 ふりかけ 軟飯  E kcal - 361 Kcal タバク質 13.2 g	味噌汁 玉子とじ 冬瓜の海老あんかけ ふりかけ 軟飯  E kcal - 373 Kcal タバク質 14.6 g	味噌汁 お豆と野菜の煮物 じゃがの鶏肉あんかけ 納豆 軟飯  E kcal - 436 Kcal タバク質 18.2 g	味噌汁 信田煮 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯  E kcal - 389 Kcal タバク質 12.9 g
昼	煮魚 ソーメンサラダ のっぺい風煮 いちじくのコンポート 牛乳 軟飯 なめらか南瓜プリン E kcal - 785 Kcal タバク質 25.3 g	味噌ラーメン おろし和え フルーツヨーグルト 牛乳 ちりめん入りおにぎり シュクリーム E kcal - 686 Kcal タバク質 24.9 g	魚の中華あんかけ 青菜胡麻和え 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 小豆入りコヒゼリ E kcal - 600 Kcal タバク質 26.7 g	山路焼き 酢物 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 林檎パバロア E kcal - 657 Kcal タバク質 29.6 g	じゃが芋の煮物 卵サラダ 大豆とさつま芋の甘煮 フルーツ 牛乳 軟飯 小倉蒸しパン E kcal - 787 Kcal タバク質 25.6 g	豆腐と海老の蒸し物 酢物 漬物 フルーツポンチ 牛乳 軟飯 フルーツサンド E kcal - 652 Kcal タバク質 18.8 g	卵とじ 冷奴 サラダマリネ フルーツくず切り 牛乳 軟飯 ドームケーキ E kcal - 670 Kcal タバク質 27.6 g
夕	厚揚げの中華炒め 白菜の昆布醤油和え 茄子の田楽 軟飯  E kcal - 427 Kcal タバク質 16.6 g	魚の梅ねぎだれ 南瓜マカニサラダ 盛り合わせ 軟飯  E kcal - 528 Kcal タバク質 26.1 g	海老しんじょうのフライ 長芋の酢の物 五目煮豆 軟飯  E kcal - 578 Kcal タバク質 19.5 g	揚げ豆腐のおろしソース トマトのサラダ 新じゃがの煮物 軟飯  E kcal - 610 Kcal タバク質 18.2 g	魚のとろろ蒸し おろし和え マーボ豆腐 軟飯  E kcal - 471 Kcal タバク質 25.8 g	魚の炊き合わせ ナムル 茄子の肉味噌かけ 軟飯  E kcal - 465 Kcal タバク質 22.4 g	秋と夏野菜のみぞれか 山葵あえ 煮物 軟飯  E kcal - 517 Kcal タバク質 19.0 g
言十	E kcal - 1,584 Kcal タバク質 56.8 g	E kcal - 1,633 Kcal タバク質 65.0 g	E kcal - 1,568 Kcal タバク質 59.2 g	E kcal - 1,628 Kcal タバク質 61.0 g	E kcal - 1,631 Kcal タバク質 66.0 g	E kcal - 1,553 Kcal タバク質 59.4 g	E kcal - 1,576 Kcal タバク質 59.5 g