

老健常食献立表

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
卓月	味噌汁 煮物 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 413 Kcal たんぱく質 13.4 g	味噌汁 煮物 寄せ豆腐の含め煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 417 Kcal たんぱく質 15.4 g	味噌汁 茄子の煮物 コビネ・ショウオムレツ ふりかけ 軟飯 E kcal - 363 Kcal たんぱく質 14.4 g	味噌汁 インゲンの炒め煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 378 Kcal たんぱく質 14.0 g	味噌汁 金平 卵とじ ふりかけ 軟飯 E kcal - 398 Kcal たんぱく質 13.9 g	味噌汁 おふくろ煮 よごし ふりかけ 軟飯 E kcal - 360 Kcal たんぱく質 13.6 g	味噌汁 卵とじ 白菜のソテー 納豆 軟飯 E kcal - 364 Kcal たんぱく質 14.2 g
昼	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 茄子の味噌炒め フルーツ 牛乳 軟飯 カルピスゼリー E kcal - 647 Kcal たんぱく質 24.2 g	山菜うどん 野菜の三杯酢 冷奴 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり カットプリン E kcal - 590 Kcal たんぱく質 23.9 g	魚の粕漬け焼き 南瓜のサラダ じゃがの煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 わらびもち E kcal - 788 Kcal たんぱく質 28.0 g	豆腐の中華あんかけ 中華風酢の物 卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 桃のクラフティ E kcal - 701 Kcal たんぱく質 28.8 g	魚の七味焼き コールロー 野菜のそぼろ煮 フルーツ缶 牛乳 軟飯 ハピツジツァゼリー E kcal - 636 Kcal たんぱく質 26.4 g	豆腐と豚肉のみそ煮 玉子サラダ 漬物 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 あんぱん E kcal - 670 Kcal たんぱく質 24.1 g	卵とじ こかぶの塩昆布あえ 冷奴 梅酒ゼリー 牛乳 軟飯 しっとりどらやき E kcal - 637 Kcal たんぱく質 24.2 g
夕	袋煮 酢物 スパニッシュオムレツ 軟飯 E kcal - 512 Kcal たんぱく質 23.6 g	かれいの中華あんかけ 香味野菜の梅しゃぶ おから 軟飯 E kcal - 481 Kcal たんぱく質 25.7 g	豆腐ハンバーグ野菜あ 長芋の酢の物 ミニおでん 軟飯 E kcal - 510 Kcal たんぱく質 22.8 g	魚のソテ-カレー 大根おろし 茄子の肉味噌かけ 軟飯 E kcal - 474 Kcal たんぱく質 17.8 g	南瓜コロッケ 青菜の胡麻和え 粕煮 軟飯 E kcal - 532 Kcal たんぱく質 17.7 g	鯖の味噌煮 卵の花あえ 豆腐入りすりみ焼き 軟飯 E kcal - 545 Kcal たんぱく質 29.9 g	炊き合わせ 野菜のサラダ 南瓜の田楽 軟飯 E kcal - 574 Kcal たんぱく質 24.5 g
言十	E kcal - 1,572 Kcal たんぱく質 61.2 g	E kcal - 1,488 Kcal たんぱく質 65.0 g	E kcal - 1,661 Kcal たんぱく質 65.2 g	E kcal - 1,553 Kcal たんぱく質 60.6 g	E kcal - 1,566 Kcal たんぱく質 58.0 g	E kcal - 1,575 Kcal たんぱく質 67.6 g	E kcal - 1,575 Kcal たんぱく質 62.9 g