

老健常食献立表

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)
卓月	味噌汁 炒り豆腐 南瓜の海老そぼろ ふりかけ 軟飯 E kcal - 480 Kcal たんぱく質 20.6 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 いろいろ野菜しんじょ ふりかけ 軟飯 E kcal - 378 Kcal たんぱく質 12.2 g	味噌汁 インゲンのピリ辛炒め がんもの煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 415 Kcal たんぱく質 15.2 g	味噌汁 お豆と野菜の煮物 姫こうや豆腐 ふりかけ 軟飯 E kcal - 364 Kcal たんぱく質 14.0 g	味噌汁 玉子とじ ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E kcal - 380 Kcal たんぱく質 14.4 g	味噌汁 煮物 よごし ふりかけ 軟飯 E kcal - 370 Kcal たんぱく質 12.5 g	味噌汁 信田煮 じゃがの鶏肉あんかけ 納豆 軟飯 E kcal - 476 Kcal たんぱく質 19.2 g
昼	炊き合わせ 中華風酢の物 卵とじ フルーツ 牛乳 松茸御飯 まんじゅう E kcal - 728 Kcal たんぱく質 25.9 g	肉じゃが 南瓜サラダ 友禅豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶蒸しパン E kcal - 800 Kcal たんぱく質 25.0 g	山菜そば おろし和え パンプディング 牛乳 海苔巻き お誕生会ケーキ E kcal - 812 Kcal たんぱく質 28.4 g	とりつくねの梅煮 酢物 五目きんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐のチーズケーキ E kcal - 695 Kcal たんぱく質 24.9 g	すきやき風煮 長芋の酢の物 いなか煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ハチミツ・ソジャゼリー E kcal - 657 Kcal たんぱく質 21.2 g	海老しんじょの山かけ 卵とじ 豆腐と蟹のソース フルーツ 牛乳 軟飯 クリームパン E kcal - 694 Kcal たんぱく質 28.5 g	海老の蒸し物 冷奴 サラダマリネ 南瓜プリン 牛乳 軟飯 トースター E kcal - 736 Kcal たんぱく質 24.9 g
夕	あげ出し豆腐 青菜の胡麻和え レバーの甘露煮 軟飯 E kcal - 510 Kcal たんぱく質 25.8 g	魚のムニエルタルソース 海老のイタリアン和え物 五目煮 軟飯 E kcal - 494 Kcal たんぱく質 25.2 g	鯖の味噌漬焼 ひじきと大根の梅酒和 つみれまんじゅう 軟飯 E kcal - 536 Kcal たんぱく質 24.0 g	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 空也蒸し 軟飯 E kcal - 519 Kcal たんぱく質 27.3 g	魚のフライ 海老の和え物 丸山の煮物 軟飯 E kcal - 527 Kcal たんぱく質 28.8 g	いろいろつけ ポテトサラダ 豆腐のすいとん根菜汁 軟飯 E kcal - 519 Kcal たんぱく質 19.8 g	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き 軟飯 E kcal - 461 Kcal たんぱく質 27.3 g
言十	E kcal - 1,718 Kcal たんぱく質 72.3 g	E kcal - 1,672 Kcal たんぱく質 62.4 g	E kcal - 1,763 Kcal たんぱく質 67.6 g	E kcal - 1,578 Kcal たんぱく質 66.2 g	E kcal - 1,564 Kcal たんぱく質 64.4 g	E kcal - 1,583 Kcal たんぱく質 60.8 g	E kcal - 1,673 Kcal たんぱく質 71.4 g