

老健常食献立表

	10月 1日(月)	10月 2日(火)	10月 3日(水)	10月 4日(木)	10月 5日(金)	10月 6日(土)	10月 7日(日)
草月	味噌汁 ひじき炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 410 Kcal タンパク質 15.2 g	味噌汁 しのだ煮 プレーンオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 426 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 玉子とじ インゲンの甘露煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 394 Kcal タンパク質 15.2 g	味噌汁 煮物 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 441 Kcal タンパク質 15.1 g	味噌汁 よごし 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 377 Kcal タンパク質 14.2 g	味噌汁 炒り豆腐 じゃが芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 424 Kcal タンパク質 16.0 g	味噌汁 煮物 煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 352 Kcal タンパク質 10.9 g
昼	いり鶏 いろいろ野菜のビーツ 酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 721 Kcal タンパク質 21.3 g	味噌じゃが さつま芋の有馬煮 酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 シフォンケーキ エネルギー 734 Kcal タンパク質 23.0 g	千草焼き 胡麻和え 煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 小倉ミルクようかん エネルギー 752 Kcal タンパク質 31.2 g	鮭のムニエル 煮物 いかのピーナツ和え フルーツ 牛乳 軟飯 さつま芋焼きプリン エネルギー 845 Kcal タンパク質 32.6 g	味噌ラーメン 煮物 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり 苺ムース エネルギー 711 Kcal タンパク質 25.2 g	炊き合わせ おろし和え インゲンの煮物 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 769 Kcal タンパク質 32.6 g	牛肉の柳川風煮 酢物 味噌煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳オレンジムース エネルギー 803 Kcal タンパク質 29.4 g
夕	天婦羅 大根おろし 厚揚げチャンプル 軟飯 エネルギー 641 Kcal タンパク質 21.6 g	秋刀魚のおかか煮 マカロニサラダ 子いかの煮付け 軟飯 エネルギー 539 Kcal タンパク質 18.9 g	さばの田楽 春雨サラダ 牛肉と大根のごった煮 軟飯 エネルギー 598 Kcal タンパク質 20.2 g	和風ハンバーグみぞれソース もずくの酢物 卵豆腐の蟹あんかけ 軟飯 エネルギー 490 Kcal タンパク質 20.0 g	野菜サントカツ おふくろ煮 酢物 軟飯 エネルギー 624 Kcal タンパク質 20.1 g	魚と野菜の炊き合 豚肉とキャベツの炒め煮 スパゲティサラダ 軟飯 エネルギー 527 Kcal タンパク質 25.3 g	銀鱈の鍋照り焼き ジャーマンサラダ 京菜のいため浸し 軟飯 エネルギー 597 Kcal タンパク質 20.1 g
言十	エネルギー 1,772 Kcal タンパク質 58.1 g	エネルギー 1,699 Kcal タンパク質 55.4 g	エネルギー 1,744 Kcal タンパク質 66.6 g	エネルギー 1,776 Kcal タンパク質 67.7 g	エネルギー 1,712 Kcal タンパク質 59.5 g	エネルギー 1,720 Kcal タンパク質 73.9 g	エネルギー 1,752 Kcal タンパク質 60.4 g