

老健常食献立表

	10月 8日(月)	10月 9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月13日(土)	10月14日(日)
車月	味噌汁 おふくろ煮 小松菜の炒め煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 353 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 インゲンのピリ辛がらめ ベーコンエッグ ふりかけ 軟飯 エネルギー 422 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 五色そばろ煮 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 403 Kcal タンパク質 15.2 g	味噌汁 ひじき炒り煮 馬鈴薯のそばろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 404 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 南瓜の蟹あんかけ 煮びたし ふりかけ 軟飯 エネルギー 381 Kcal タンパク質 11.8 g	味噌汁 田舎煮 よごし 納豆 軟飯 エネルギー 394 Kcal タンパク質 15.7 g	味噌汁 彩り野菜信田 あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 381 Kcal タンパク質 14.5 g
昼	さばつまれ 満月椀 おひたし フルーツ 牛乳 栗おこわ まんじゅう エネルギー 821 Kcal タンパク質 25.1 g	白身魚と野菜の香味煮 春雨サラダ 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 グレフルワインゼリー エネルギー 633 Kcal タンパク質 29.6 g	豆腐と豚肉のみそ煮 南瓜のサラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ヘルシーきなこ菓子 エネルギー 801 Kcal タンパク質 31.5 g	きのこの月見うどん 大根おろし 煮豆 フルーツクリーム 牛乳 レタスチャーハン ヨーヨーバナナプリン エネルギー 814 Kcal タンパク質 27.5 g	じゃがいものうま煮 マカロニサラダ 卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクデザート エネルギー 710 Kcal タンパク質 23.2 g	お肉ソウの和風キッシュ きのこの和風サラダ 冷やしとろろおろし入り 黒胡麻プリン 牛乳 軟飯 豆乳抹茶プリン エネルギー 739 Kcal タンパク質 28.0 g	豆腐と白身魚の蒸し物 キャベツの胡麻酢和え お肉のチキンスープ フルーツ 牛乳 軟飯 水ようかん エネルギー 764 Kcal タンパク質 21.9 g
夕	うなぎのかばやき 野菜の赤じそマヨネーズ えびす 軟飯 エネルギー 557 Kcal タンパク質 23.5 g	手作りコロッケ 子いかの煮付け 白菜の酢の物 軟飯 エネルギー 646 Kcal タンパク質 19.8 g	鯖の塩焼き 甘藷とコーンの白和え 大根の和風サラダ 軟飯 エネルギー 555 Kcal タンパク質 27.1 g	赤魚の粕漬け焼き お浸し スペイン風オムレツ 軟飯 エネルギー 555 Kcal タンパク質 30.1 g	鮭の朴葉焼き風 豆腐の山路あん 大根の煮物 軟飯 エネルギー 577 Kcal タンパク質 27.3 g	魚の中華あんかけ 友禅豆腐 ピーナツバター和え 軟飯 エネルギー 469 Kcal タンパク質 25.1 g	煮魚 華風冷や奴 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯 エネルギー 562 Kcal タンパク質 34.4 g
言十	エネルギー 1,731 Kcal タンパク質 61.4 g	エネルギー 1,701 Kcal タンパク質 62.8 g	エネルギー 1,759 Kcal タンパク質 73.8 g	エネルギー 1,773 Kcal タンパク質 70.8 g	エネルギー 1,668 Kcal タンパク質 62.3 g	エネルギー 1,602 Kcal タンパク質 68.8 g	エネルギー 1,707 Kcal タンパク質 70.8 g