

老健常食献立表

	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	10月20日(土)	10月21日(日)
卓月	味噌汁 インゲンの煮物 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 421 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 卵とじ 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 信田煮 炒め物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 11.7 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 らっきょう ふりかけ 軟飯 エネルギー 373 Kcal タンパク質 11.0 g	味噌汁 大根のきんぴら さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 9.5 g	味噌汁 南瓜のそぼろあんかけ おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 380 Kcal タンパク質 11.8 g	味噌汁 野菜炒め 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 439 Kcal タンパク質 15.8 g
昼	さばのムニエル 里芋の胡麻味噌煮 白菜の茸和え フルーツ 牛乳 軟飯 たまご蒸しケーキ エネルギー 764 Kcal タンパク質 28.8 g	豆腐と豚肉の味噌煮 酢の物 さつまいものクリーム煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳アズキプリン エネルギー 767 Kcal タンパク質 28.3 g	とろろそば 小芋と鶏挽の吉野仕立 フルーツ 牛乳 いも御飯 マロンムース エネルギー 679 Kcal タンパク質 21.9 g	肉じゃが 南瓜マカロニサラダ 大根のゴマよごし リンゴのコンポート 牛乳 軟飯 オレンジゼリー エネルギー 678 Kcal タンパク質 18.2 g	鯵の塩焼き わらびの金平 長芋の甘酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 さつま芋焼きプリン エネルギー 794 Kcal タンパク質 30.0 g	豚肉の柳川風煮 冷奴 スクランブルエッグ フルーツ 牛乳 軟飯 桃ゼリー エネルギー 741 Kcal タンパク質 30.4 g	筑前煮 サラダ カレー汁 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 洋梨牛乳プリン エネルギー 819 Kcal タンパク質 25.2 g
夕	豆腐ハンバーグ さらさ焼き 酢和え 軟飯 エネルギー 497 Kcal タンパク質 22.6 g	赤魚のキノミぞれあん 焼き豆腐の含め煮 おしん草のゴマクリーム和え 軟飯 エネルギー 611 Kcal タンパク質 29.4 g	炊き合わせ じゃが芋のスープ煮 チーズサラダ 軟飯 エネルギー 623 Kcal タンパク質 26.3 g	赤魚揚げあんかけ 茶碗蒸し梅風味 中華風サラダ 軟飯 エネルギー 582 Kcal タンパク質 24.9 g	すき焼き 大根の煮付け おとららのピーナッツ和え 軟飯 エネルギー 512 Kcal タンパク質 22.6 g	魚と野菜の炊き合 厚揚げの肉味噌かけ みぞれ酢和え 軟飯 エネルギー 624 Kcal タンパク質 31.4 g	あつもん 酢の物 海老団子のあんかけ 軟飯 エネルギー 535 Kcal タンパク質 28.3 g
言十	エネルギー 1,682 Kcal タンパク質 64.8 g	エネルギー 1,734 Kcal タンパク質 70.1 g	エネルギー 1,676 Kcal タンパク質 59.9 g	エネルギー 1,633 Kcal タンパク質 54.1 g	エネルギー 1,680 Kcal タンパク質 62.1 g	エネルギー 1,745 Kcal タンパク質 73.6 g	エネルギー 1,793 Kcal タンパク質 69.3 g