

老健常食献立表

	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	10月27日(土)	10月28日(日)
卓月	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 煮物 プレーンオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 425 Kcal タンパク質 13.3 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 398 Kcal タンパク質 15.8 g	味噌汁 煮物 彩り野菜信田 ふりかけ 軟飯 エネルギー 385 Kcal タンパク質 13.5 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 361 Kcal タンパク質 12.1 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 425 Kcal タンパク質 16.4 g	味噌汁 煮物 野菜たっぷりいなり 納豆 軟飯 エネルギー 456 Kcal タンパク質 15.8 g
昼	やわらかハンバーグ おしんこのくるみ和え いなか煮 フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 757 Kcal タンパク質 22.6 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 味噌煮 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 里芋ゴマプリン エネルギー 724 Kcal タンパク質 28.5 g	八宝菜 蟹と青菜の山海和え ずいきの煮びたし フルーツ 牛乳 軟飯 甘藷入り羊羹 エネルギー 700 Kcal タンパク質 25.3 g	野菜ラーメン 煮物 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり 南瓜の焼きデザート エネルギー 696 Kcal タンパク質 25.4 g	鶏肉と野菜のチーズ炒 お浸し 長芋の白煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐の小豆ムース エネルギー 742 Kcal タンパク質 26.5 g	豆腐と海老の蒸し物 ミモザサラダ キャベツのクリーム煮 ヨーグルト和え 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 748 Kcal タンパク質 27.2 g	豚肉肉の柳川風煮 長いもと厚揚げの炒め ゴマプリン 牛乳 松茸御飯 いちじくのワイン煮 エネルギー 646 Kcal タンパク質 27.5 g
夕	鯛の塩焼き いかのぬた 南瓜と豚肉の煮物 軟飯 エネルギー 548 Kcal タンパク質 27.7 g	いろつけ なめこおろし 野菜のそぼろ煮 軟飯 エネルギー 475 Kcal タンパク質 23.7 g	さばのおろし煮 もずくの酢物 鶏肉と蓮根のうま煮 軟飯 エネルギー 665 Kcal タンパク質 21.4 g	鮭のマッシュポテト焼き 野菜とトマトのサラダ 牛肉とじゃが芋の煮物 軟飯 エネルギー 585 Kcal タンパク質 25.1 g	銀鱈の香梅煮 ポテトサラダ 子いかの煮付け 軟飯 エネルギー 601 Kcal タンパク質 23.4 g	揚げだいのみそダレ ソテー 酢物 軟飯 エネルギー 543 Kcal タンパク質 21.4 g	さんまの塩焼き さつま芋のそぼろ煮 あんかけ 軟飯 エネルギー 506 Kcal タンパク質 23.3 g
言十	エネルギー 1,715 Kcal タンパク質 65.5 g	エネルギー 1,624 Kcal タンパク質 65.5 g	エネルギー 1,763 Kcal タンパク質 62.5 g	エネルギー 1,666 Kcal タンパク質 64.0 g	エネルギー 1,704 Kcal タンパク質 62.0 g	エネルギー 1,716 Kcal タンパク質 65.0 g	エネルギー 1,608 Kcal タンパク質 66.6 g