

老健常食献立表

	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)	11月 1日(木)	11月 2日(金)	11月 3日(土)	11月 4日(日)
卓月	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 352 Kcal タンパク質 11.3 g	味噌汁 インゲンのピリ辛がらめ さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 414 Kcal タンパク質 10.6 g	味噌汁 五色そばろ煮 ベーコンエッグ ふりかけ 軟飯 エネルギー 446 Kcal タンパク質 18.5 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 399 Kcal タンパク質 12.7 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 394 Kcal タンパク質 13.1 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 あんかけ おかず金平 ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 11.6 g
昼	鯖のピリ辛照り焼き 白菜のサラダ うのはな炒り フルーツ 牛乳 軟飯 フルーツカゲルポンチ エネルギー 782 Kcal タンパク質 28.6 g	鶏と野菜の煮込み あんかけ 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 栗入りぜんざい エネルギー 742 Kcal タンパク質 26.1 g	すまし汁 ホッキ貝のサラダ フルーツゼリー 牛乳 散らし寿司 ショートケーキ エネルギー 791 Kcal タンパク質 23.9 g	八宝菜のｱﾝｶﾞ焼きそば 華風冷や奴 重ね煮 フルーツ 牛乳 おにぎり 芋ようかん エネルギー 776 Kcal タンパク質 29.7 g	豚肉と里芋の煮物 ﾎﾂﾗ入りとろろ芋 マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ヨーグルトババロア エネルギー 761 Kcal タンパク質 25.8 g	炊き合わせ 酢和え おひたし あんみつ 牛乳 栗おこわ おはぎ エネルギー 796 Kcal タンパク質 27.4 g	じゃがいものうま煮 サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 パインムース エネルギー 780 Kcal タンパク質 24.7 g
夕	野菜豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 白胡麻和え 大根の煮付け 軟飯 エネルギー 433 Kcal タンパク質 13.1 g	カレイピカタ 梅肉和え ｲﾎと芋のﾊﾞﾀｰ炒め 軟飯 エネルギー 514 Kcal タンパク質 22.2 g	魚の粕漬け焼き 卵豆腐の蟹あんかけ かぶの煮物 軟飯 エネルギー 483 Kcal タンパク質 23.9 g	いろつけ 酢味噌かけ 里芋のそばろ煮 軟飯 エネルギー 560 Kcal タンパク質 19.8 g	魚と野菜の揚げ浸し 茶碗蒸し かぶと胡瓜のぴりり漬 軟飯 エネルギー 616 Kcal タンパク質 24.7 g	刺身 だし巻き卵 味噌煮 軟飯 エネルギー 536 Kcal タンパク質 26.9 g	たらものムニエル えびの酢物 ポテトサラダ 軟飯 エネルギー 490 Kcal タンパク質 23.7 g
言十	エネルギー 1,567 Kcal タンパク質 53.0 g	エネルギー 1,670 Kcal タンパク質 58.9 g	エネルギー 1,720 Kcal タンパク質 66.3 g	エネルギー 1,735 Kcal タンパク質 62.2 g	エネルギー 1,771 Kcal タンパク質 63.6 g	エネルギー 1,726 Kcal タンパク質 70.0 g	エネルギー 1,644 Kcal タンパク質 60.0 g