

老健常食献立表

	9月29日(月)	9月30日(火)	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)	10月5日(日)
卓月	味噌汁 じゃがいも金平 おふくろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 10.6 g	味噌汁 炒り豆腐 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 379 Kcal タンパク質 11.7 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 南瓜の蟹あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 413 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 粕煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 443 Kcal タンパク質 15.3 g	味噌汁 ひじきの五色煮 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 345 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 じゃが芋の蟹あんかけ 炒り煮 納豆 軟飯 エネルギー 401 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 なすのそぼろ煮 厚焼き卵 ふりかけ 軟飯 エネルギー 380 Kcal タンパク質 15.9 g
昼	魚の野菜ソカ 長芋のそぼろ煮 梅奴 フルーツ 牛乳 軟飯 ココアムース エネルギー 607 Kcal タンパク質 29.1 g	やわらかハンバーグ 煮びたし 大根のきんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 まんじゅう エネルギー 699 Kcal タンパク質 23.0 g	五目焼きそば ベジのすけ 桃のゼリー 牛乳 おにぎり 豆乳プリン エネルギー 728 Kcal タンパク質 26.0 g	豆腐と豚肉のみそ煮 酢の物 白菜ヌードル フルーツ 牛乳 軟飯 林檎入り芋ようかん エネルギー 662 Kcal タンパク質 24.2 g	鯖の味噌焼き 煮物 ミモザサラダ フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 小倉ハターサンドイッチ エネルギー 697 Kcal タンパク質 29.3 g	ローストビーフ風 重ね煮 豆腐と野菜のスープ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 洋梨のゼリー エネルギー 672 Kcal タンパク質 19.5 g	中華風煮物 フルーツおろし和え 冷奴 コーヒ牛乳プリン 牛乳 きのこ御飯 栗入り抹茶ぜんざい エネルギー 812 Kcal タンパク質 28.6 g
夕	肉団子の煮物 大根とあさりの炒め煮 ブロッコリーのサラダ 軟飯 エネルギー 546 Kcal タンパク質 25.2 g	ムニエル 青菜のコーン和え うのはな炒り 軟飯 エネルギー 494 Kcal タンパク質 23.1 g	煮物 春雨の中華風酢物 ピーナツ和え 軟飯 エネルギー 515 Kcal タンパク質 23.2 g	サーモンとろとろおろし焼き 白滝のうま煮 大根サラダ 軟飯 エネルギー 549 Kcal タンパク質 24.3 g	炊き合わせ 甘藷とレーズンのヨーグルト ふくさ玉子 軟飯 エネルギー 615 Kcal タンパク質 24.4 g	秋刀魚のおかか煮 ハクサイの胡麻酢和え 五目煮豆 軟飯 エネルギー 586 Kcal タンパク質 20.8 g	いろつげ 千切り大根のお浸し 茶碗蒸し 軟飯 エネルギー 519 Kcal タンパク質 22.3 g
言十	エネルギー 1,509 Kcal タンパク質 64.9 g	エネルギー 1,572 Kcal タンパク質 57.8 g	エネルギー 1,656 Kcal タンパク質 61.4 g	エネルギー 1,654 Kcal タンパク質 63.8 g	エネルギー 1,657 Kcal タンパク質 65.9 g	エネルギー 1,659 Kcal タンパク質 54.3 g	エネルギー 1,711 Kcal タンパク質 66.8 g