

老健常食献立表

	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)
卓月	味噌汁 ひじきの炒り煮 おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 381 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 大根の煮物 南瓜のあんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 354 Kcal タンパク質 11.2 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 370 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 インゲンのピリ辛煮 さつまいもの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 376 Kcal タンパク質 10.2 g	味噌汁 白菜の煮物 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 346 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 五目豆腐野菜あんかけ ふきのとう味噌 軟飯 エネルギー 387 Kcal タンパク質 11.5 g	味噌汁 信田煮 煮物 やわらか納豆 軟飯 エネルギー 346 Kcal タンパク質 14.0 g
昼	鯖の味噌焼 スパゲティーサラダ 炒め煮 フルーツ 牛乳 軟飯 たまご蒸しケーキ エネルギー 856 Kcal タンパク質 28.2 g	千草焼き おふくろ煮 いろとり フルーツ 牛乳 軟飯 さつま芋焼きプリン エネルギー 660 Kcal タンパク質 26.0 g	炊き合わせ 南瓜のミルク煮 大根サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 オレンジヨーグルトゼリー エネルギー 735 Kcal タンパク質 25.7 g	赤魚の粕漬け焼き キャベツ炒め 長芋の酢の物 フルーツ 牛乳 軟飯 きなこミルクプリン エネルギー 775 Kcal タンパク質 31.0 g	味噌ラーメン フルーツおろし 黒糖葛餅 牛乳 おにぎり フルーツグラタン エネルギー 720 Kcal タンパク質 27.0 g	キャベツクリームシチュ おしん草のゴマ和え 和風オムレツ フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー エネルギー 641 Kcal タンパク質 24.3 g	味噌じゃが 冷奴 しらたきの煮付け フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 モカ豆乳プリン エネルギー 715 Kcal タンパク質 26.9 g
夕	長芋ハンバーグ 胡麻和え 馬鈴薯の煮物 軟飯 エネルギー 513 Kcal タンパク質 20.3 g	鮭の照り焼き 酢の物 野菜のそぼろ煮 軟飯 エネルギー 554 Kcal タンパク質 27.1 g	カレイピカタ 五目ナムル 牛肉と大根のごった煮 軟飯 エネルギー 479 Kcal タンパク質 22.9 g	おでん ポテトサラダ 鶏レバーの甘露煮 軟飯 エネルギー 527 Kcal タンパク質 22.9 g	銀だらの華風辛み焼き 長芋の白煮 中華風和え物 軟飯 エネルギー 534 Kcal タンパク質 17.6 g	魚の酢豚風 マカロニサラダ 切干大根の煮物 軟飯 エネルギー 558 Kcal タンパク質 22.0 g	煮魚 もずく酢 南瓜のオーブン焼き 軟飯 エネルギー 580 Kcal タンパク質 25.3 g
言十	エネルギー 1,750 Kcal タンパク質 62.8 g	エネルギー 1,568 Kcal タンパク質 64.3 g	エネルギー 1,584 Kcal タンパク質 62.7 g	エネルギー 1,678 Kcal タンパク質 64.1 g	エネルギー 1,600 Kcal タンパク質 57.2 g	エネルギー 1,586 Kcal タンパク質 57.8 g	エネルギー 1,641 Kcal タンパク質 66.2 g