

老健常食献立表

	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)	10月19日(日)
卓月	味噌汁 インゲンの炒り煮 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 358 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 ひじき炒り煮 冬瓜のあんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 394 Kcal タンパク質 15.7 g	味噌汁 南瓜の鶏肉あんかけ よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 きんぴら 信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 386 Kcal タンパク質 11.6 g	味噌汁 炒り豆腐 ブチオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 400 Kcal タンパク質 18.0 g	味噌汁 田舎煮 野菜たっぷり信田 ふりかけ 軟飯 エネルギー 390 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 407 Kcal タンパク質 17.9 g
昼	クリームコロッケ おひたし 豆腐のそぼろあん 抹茶ゼリー 牛乳 栗おこわ 十円饅頭 エネルギー 782 Kcal タンパク質 23.8 g	いり鶏 煮物 酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん エネルギー 704 Kcal タンパク質 25.8 g	やわらかポークの生姜焼 ソーメンサラダ 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 オレンジゼリー エネルギー 646 Kcal タンパク質 19.6 g	いなりうどん 大豆とさつま芋の煮物 フルーツゼリー 牛乳 サラダ巻き 豆乳ムース エネルギー 758 Kcal タンパク質 27.5 g	ふんわりチキンピカタ 白滝の有馬煮 長芋のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 やわらかおはぎ エネルギー 688 Kcal タンパク質 22.8 g	春雨のスープ煮 南瓜のポタージュ 胡麻あえ フルーツ 牛乳 軟飯 林檎ゼリー エネルギー 759 Kcal タンパク質 23.5 g	炊き合わせ 酢物 漬物 さつま芋ムース 牛乳 松茸御飯 パンプディング エネルギー 769 Kcal タンパク質 23.9 g
夕	うなぎの蒲焼 大根のうま煮 いろとり 軟飯 エネルギー 532 Kcal タンパク質 24.7 g	鰯の和風チリソース 胡麻和え ふんわり玉子焼き 軟飯 エネルギー 585 Kcal タンパク質 25.6 g	魚と野菜の炊き合 海老のおろし和え きのこ入り肉じゃが 軟飯 エネルギー 486 Kcal タンパク質 28.6 g	秋刀魚のかば焼き 鰯の照り焼き風 マカロニサラダ 軟飯 エネルギー 531 Kcal タンパク質 19.5 g	天婦羅 大根おろし 粕煮 軟飯 エネルギー 502 Kcal タンパク質 18.5 g	サーモンのヨーグルトソース和え もずくの酢物 卵豆腐の帆立あんかけ 軟飯 エネルギー 481 Kcal タンパク質 23.4 g	赤魚の越路焼き 友禅豆腐 蓮根サラダ 軟飯 エネルギー 517 Kcal タンパク質 27.7 g
言十	エネルギー 1,672 Kcal タンパク質 60.7 g	エネルギー 1,683 Kcal タンパク質 67.1 g	エネルギー 1,520 Kcal タンパク質 61.7 g	エネルギー 1,675 Kcal タンパク質 58.6 g	エネルギー 1,590 Kcal タンパク質 59.3 g	エネルギー 1,630 Kcal タンパク質 60.0 g	エネルギー 1,693 Kcal タンパク質 69.5 g