

老健常食献立表

	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)	10月26日(日)
卓月	味噌汁 卵とじ 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 401 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 炒り豆腐 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 445 Kcal タンパク質 17.0 g	味噌汁 インゲンの煮物 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 10.3 g	味噌汁 煮びたし なすのそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 405 Kcal タンパク質 15.8 g	味噌汁 ひじきの五色煮 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 362 Kcal タンパク質 12.1 g	味噌汁 冬瓜のあんかけ じゃが芋の煮物 納豆 軟飯 エネルギー 393 Kcal タンパク質 17.7 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 329 Kcal タンパク質 11.7 g
昼	豆腐と豚肉のみそ煮 甘藷の有馬煮 白菜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 黄桃ゼリー エネルギー 677 Kcal タンパク質 22.4 g	赤魚の粕漬け焼き マカロニサラダ 胡麻和え フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 林檎入り芋ようかん エネルギー 716 Kcal タンパク質 30.8 g	煮物 煮豆 えびす フルーツ&ゼリー 牛乳 散らし寿司 和菓子 エネルギー 620 Kcal タンパク質 20.0 g	いなりうどん 南瓜のミルク煮 いちじくコンポート 牛乳 さつま芋御飯 ヨーヒー牛乳プリン エネルギー 688 Kcal タンパク質 21.8 g	味噌じゃが ヨーとキャベツのサラダ 大根のきんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 ジャムサンド エネルギー 635 Kcal タンパク質 22.3 g	豆腐と鮭の蒸し物 重ね煮 キャベツのクリーム煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ぜんざい エネルギー 810 Kcal タンパク質 22.4 g	豆腐だんごの野菜アツカ カレー汁 冷奴 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 ピーナッツムース エネルギー 749 Kcal タンパク質 24.3 g
夕	煮魚 粕煮 いかと青菜のめた 軟飯 エネルギー 446 Kcal タンパク質 24.9 g	肉団子の煮物 とろろいも 華風和え 軟飯 エネルギー 483 Kcal タンパク質 22.3 g	里芋と鶏肉の煮物 べじのすけ ふくさ玉子 軟飯 エネルギー 546 Kcal タンパク質 20.7 g	あつもん 大根サラダ 白和え 軟飯 エネルギー 513 Kcal タンパク質 25.3 g	竜田揚げ かぶと胡瓜のびりり漬 白滝のうま煮 軟飯 エネルギー 617 Kcal タンパク質 19.0 g	ぶりの照り焼き マヨネーズ和え 炊き合わせ 軟飯 エネルギー 554 Kcal タンパク質 25.9 g	白身魚のムニエル 青菜のとろみ中華スープ ポテトサラダ 軟飯 エネルギー 475 Kcal タンパク質 23.2 g
言十	エネルギー 1,524 Kcal タンパク質 60.4 g	エネルギー 1,644 Kcal タンパク質 70.1 g	エネルギー 1,545 Kcal タンパク質 51.0 g	エネルギー 1,606 Kcal タンパク質 62.9 g	エネルギー 1,614 Kcal タンパク質 53.4 g	エネルギー 1,757 Kcal タンパク質 66.0 g	エネルギー 1,553 Kcal タンパク質 59.2 g