

老健常食献立表

	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	11月1日(土)	11月2日(日)
卓月	味噌汁 炒め物 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 350 Kcal タンパク質 10.9 g	味噌汁 炒り豆腐 信田煮 ふきのとう味噌 軟飯 エネルギー 393 Kcal タンパク質 15.9 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 348 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 卵とじ さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 430 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 大根のきんぴら 五目豆腐あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 362 Kcal タンパク質 11.3 g	味噌汁 南瓜のそぼろあん おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 371 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 煮物 いなりの五目巻き 納豆 軟飯 エネルギー 422 Kcal タンパク質 16.8 g
昼	魚のニンニク焼き おふくろ煮 マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー エネルギー 634 Kcal タンパク質 27.8 g	肉じゃが 冷奴 冬瓜のスープ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 珈琲パンブディング エネルギー 640 Kcal タンパク質 26.5 g	鶏南蛮そば 重ね煮 抹茶ブラマンジェ 牛乳 いなり寿司 水ようかん エネルギー 732 Kcal タンパク質 25.7 g	厚揚げと豚肉の味噌煮 里芋のゴマ和え 白滝の煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 キャロットゼリー エネルギー 632 Kcal タンパク質 24.0 g	丸山の煮物 キャベツ炒めスープ煮 長芋の甘酢和え ハロウィンプリン 牛乳 軟飯 黄味しぐれ エネルギー 741 Kcal タンパク質 27.0 g	千草焼き 白菜のクリーム煮 大根サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 いちじくゼリー エネルギー 702 Kcal タンパク質 27.5 g	豚肉の柳川風煮 冷奴 みぞれ酢和え コーヒゼリー 牛乳 しめじ御飯 きなこミルクプリン エネルギー 726 Kcal タンパク質 30.3 g
夕	里芋コロッケ 白和え 子いかの煮付け 軟飯 エネルギー 560 Kcal タンパク質 20.3 g	いろいろつけ 酢の物 玉子焼き 軟飯 エネルギー 546 Kcal タンパク質 20.5 g	さばの味噌煮 ピリ辛きんぴら スパゲティサラダ 軟飯 エネルギー 568 Kcal タンパク質 20.9 g	鮭の照り焼き お浸し 五目煮 軟飯 エネルギー 509 Kcal タンパク質 27.3 g	魚のフライ 野菜のそぼろ煮 ハクサイの酢の物 軟飯 エネルギー 549 Kcal タンパク質 24.7 g	赤魚の味噌だれ じゃが芋の煮物 いろいろ 軟飯 エネルギー 515 Kcal タンパク質 23.6 g	煮魚 ポテトサラダ 粕煮 軟飯 エネルギー 579 Kcal タンパク質 25.4 g
言十	エネルギー 1,544 Kcal タンパク質 59.0 g	エネルギー 1,579 Kcal タンパク質 62.9 g	エネルギー 1,648 Kcal タンパク質 60.0 g	エネルギー 1,571 Kcal タンパク質 64.9 g	エネルギー 1,652 Kcal タンパク質 63.0 g	エネルギー 1,588 Kcal タンパク質 63.4 g	エネルギー 1,727 Kcal タンパク質 72.5 g