

老健常食献立表

	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)	10月23日(土)	10月24日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 プレーンオムレツ ふりかけ 軟飯 E kcal - 392 Kcal たんぱく質 13.7 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 381 Kcal たんぱく質 14.7 g	味噌汁 大根のきんぴら 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 E kcal - 401 Kcal たんぱく質 12.7 g	味噌汁 インゲンのピリ辛そぼろ 煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 385 Kcal たんぱく質 14.7 g	味噌汁 炒り豆腐 よごし ふりかけ 軟飯 E kcal - 393 Kcal たんぱく質 16.3 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E kcal - 401 Kcal たんぱく質 13.4 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 356 Kcal たんぱく質 12.1 g
昼	いり鶏 いかとキャベツのソテー こかぶのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 薄皮まんじゅう E kcal - 683 Kcal たんぱく質 21.4 g	いなりうどん 南瓜のミルク煮 華風くずもち 牛乳 おにぎり ミルクコーヒゼリー E kcal - 697 Kcal たんぱく質 23.3 g	散らし寿司 煮物 胡麻和え オムレツ ジュース お澄まし 和菓子 E kcal - 683 Kcal たんぱく質 25.8 g	魚の揚げ煮 酢もの 煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー E kcal - 804 Kcal たんぱく質 28.8 g	いろいろつけ 酢もの 酒粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム E kcal - 712 Kcal たんぱく質 24.1 g	豆腐と海老の蒸し物 南瓜のそぼろ煮 スパサラダ フルーツゼリー 牛乳 軟飯 芋ようかん E kcal - 776 Kcal たんぱく質 24.6 g	春雨のスープ煮 豆腐のサタダ つけ物 南瓜ぷりん 牛乳 軟飯 豆乳ムース E kcal - 724 Kcal たんぱく質 23.5 g
夕	魚の味噌マヨ焼き 含め煮 ホレンソウのピリ辛和え 軟飯 E kcal - 609 Kcal たんぱく質 28.8 g	鮭のムニエルタルソース 五目煮豆 胡麻和え 軟飯 E kcal - 562 Kcal たんぱく質 24.6 g	肉豆腐 五色なます 変わり玉子焼き 軟飯 E kcal - 506 Kcal たんぱく質 19.4 g	煮物 あんかけ ふんわり玉子焼き 軟飯 E kcal - 525 Kcal たんぱく質 24.6 g	ローストビーフ風 胡麻和え 大根サラダ 軟飯 E kcal - 485 Kcal たんぱく質 17.5 g	魚のフライ おひたし 昆布の五目煮 軟飯 E kcal - 563 Kcal たんぱく質 22.6 g	秋刀魚のおかか煮 おふくろ煮 マカロニサラダ 軟飯 E kcal - 554 Kcal たんぱく質 20.1 g
言十	E kcal - 1,684 Kcal たんぱく質 63.9 g	E kcal - 1,640 Kcal たんぱく質 62.6 g	E kcal - 1,590 Kcal たんぱく質 57.9 g	E kcal - 1,714 Kcal たんぱく質 68.1 g	E kcal - 1,590 Kcal たんぱく質 57.9 g	E kcal - 1,740 Kcal たんぱく質 60.6 g	E kcal - 1,634 Kcal たんぱく質 55.7 g