

老健常食献立表

	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)	10月16日(日)
卓月	味噌汁 冬瓜のあんかけ インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 323 Kcal タンパク質 11.8 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 煮物 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 387 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 金平 青菜の卵とじ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 411 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 卵とじ よごし ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 342 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 炒り豆腐 信田煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 392 Kcal タンパク質 15.5 g	味噌汁 煮物 南瓜の煮物 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 424 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 煮物 オムレツ 納豆 軟飯 Iエネルギー 380 Kcal タンパク質 15.8 g
昼	海老湯葉巻き天ぷら おひたし 漬物 牛乳 栗おこわ 黒糖饅頭 Iエネルギー 802 Kcal タンパク質 24.3 g	照り焼きチキン 酢物 煮物 フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 わらび餅 Iエネルギー 670 Kcal タンパク質 22.5 g	肉じゃが みぞれ酢和え 甘藷の有馬煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳プリン Iエネルギー 689 Kcal タンパク質 22.2 g	魚の粕漬け焼き 白滝の有馬煮 胡麻酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー Iエネルギー 630 Kcal タンパク質 27.7 g	あんかけラーメン 枝豆 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり あんぱん Iエネルギー 609 Kcal タンパク質 24.2 g	豆腐と海老の蒸し物 春雨スープ 煮物 フルーツゲルト 牛乳 軟飯 ムース大福 Iエネルギー 726 Kcal タンパク質 21.4 g	豚肉の柳川風 冷奴 酢物 豆乳オレンジムース 牛乳 きのご御飯 鯛焼き Iエネルギー 839 Kcal タンパク質 35.0 g
夕	スパニッシュパング 切干大根の煮物 南瓜のサラダ 軟飯 Iエネルギー 639 Kcal タンパク質 26.4 g	鰯のおろしポン酢かけ 盛り合わせ 冷やし茶碗蒸し蟹アツカ 軟飯 Iエネルギー 555 Kcal タンパク質 29.1 g	鮭のムニエルタルロス 白菜としめじの南蛮漬 野菜のそぼろ煮 軟飯 Iエネルギー 563 Kcal タンパク質 23.4 g	肉豆腐 海老のサラダ スパニッシュオムレツ 軟飯 Iエネルギー 523 Kcal タンパク質 21.4 g	鯖の味噌焼き 厚焼き卵の盛り合わせ 蓮根サラダ 軟飯 Iエネルギー 599 Kcal タンパク質 27.2 g	魚の炊き合わせ ナムル マカロニサラダ 軟飯 Iエネルギー 487 Kcal タンパク質 21.6 g	鯛の秋の里蒸し 煮物 青菜とゆばの和え物 練のこんか漬け 軟飯 Iエネルギー 507 Kcal タンパク質 27.3 g
言十	Iエネルギー 1,764 Kcal タンパク質 62.5 g	Iエネルギー 1,612 Kcal タンパク質 65.9 g	Iエネルギー 1,663 Kcal タンパク質 60.5 g	Iエネルギー 1,495 Kcal タンパク質 62.4 g	Iエネルギー 1,600 Kcal タンパク質 66.9 g	Iエネルギー 1,637 Kcal タンパク質 57.1 g	Iエネルギー 1,726 Kcal タンパク質 78.1 g