

# 老健常食献立表

	10月 1日(月)	10月 2日(火)	10月 3日(水)	10月 4日(木)	10月 5日(金)	10月 6日(土)	10月 7日(日)
卓月	味噌汁 大根のそぼろ煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯  E kcal - 417 Kcal たんぱく質 13.3 g	味噌汁 炒り煮 海老シューマイ ふりかけ 軟飯  E kcal - 411 Kcal たんぱく質 14.5 g	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E kcal - 443 Kcal たんぱく質 18.4 g	味噌汁 煮物 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯  E kcal - 410 Kcal たんぱく質 13.2 g	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯  E kcal - 407 Kcal たんぱく質 14.6 g	味噌汁 大根の煮もの 蟹かまロール ふりかけ 軟飯  E kcal - 344 Kcal たんぱく質 12.6 g	味噌汁 信田煮 よごし 納豆 軟飯  E kcal - 395 Kcal たんぱく質 16.2 g
昼	鰹のマスタード焼き おひたし 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 もみじ饅頭  E kcal - 691 Kcal たんぱく質 29.1 g	鶏肉のもろみ焼き 酢物 五目きんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 ヨーグルトゼリー  E kcal - 632 Kcal たんぱく質 22.0 g	根菜のごった煮 Egg サラダ 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 栗きんとん  E kcal - 726 Kcal たんぱく質 21.5 g	あんかけラーメン しらすのおろし和え 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり どら焼き  E kcal - 636 Kcal たんぱく質 24.1 g	鶏の照り焼き胡麻風味 ひじきと大根の梅マヨ和 いなか煮 フルーツ 牛乳 軟飯 コーヒゼリー  E kcal - 678 Kcal たんぱく質 22.2 g	鶏肉ときのこのクリーム煮 コルシロー 南瓜の煮物 小倉杏仁 牛乳 軟飯 あんぱん  E kcal - 827 Kcal たんぱく質 26.6 g	卵とじ 野菜のマリネ 冷奴 フルーツくず切り 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー  E kcal - 668 Kcal たんぱく質 24.8 g
夕	治部煮 酢物 卵と春雨の炒め物 軟飯  E kcal - 447 Kcal たんぱく質 18.6 g	鯖の梅焼き 海老のイタリアン和え物 空也蒸し 軟飯  E kcal - 523 Kcal たんぱく質 25.1 g	あげ出し豆腐 白菜の友禅漬 レバーの甘露煮 軟飯  E kcal - 500 Kcal たんぱく質 20.0 g	いろつげ ポテトサラダ 盛り合わせ 軟飯  E kcal - 604 Kcal たんぱく質 26.3 g	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き 軟飯  E kcal - 504 Kcal たんぱく質 25.8 g	黄金かれいのキノコあん 中華風酢物 五目煮 軟飯  E kcal - 540 Kcal たんぱく質 22.5 g	Egg ミートローフ 北海煮 マカロニサラダ 軟飯  E kcal - 584 Kcal たんぱく質 22.8 g
言十	E kcal - 1,555 Kcal たんぱく質 61.0 g	E kcal - 1,566 Kcal たんぱく質 61.6 g	E kcal - 1,669 Kcal たんぱく質 59.9 g	E kcal - 1,650 Kcal たんぱく質 63.6 g	E kcal - 1,589 Kcal たんぱく質 62.6 g	E kcal - 1,711 Kcal たんぱく質 61.7 g	E kcal - 1,647 Kcal たんぱく質 63.8 g