

老健常食献立表

	10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)	10月13日(土)	10月14日(日)
卓月	味噌汁 味噌煮 がんもの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー - 410 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 煮ころがし 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯 エネルギー - 417 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 炒り豆腐 小松菜のさっと煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー - 413 Kcal タンパク質 18.8 g	味噌汁 ひじき炒り煮 オムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー - 388 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 玉子とじ 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 エネルギー - 371 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 煮物 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー - 426 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯 エネルギー - 387 Kcal タンパク質 15.2 g
昼	巣ごもり卵 中華風酢の物 野菜のそぼろ煮 漬物 牛乳 栗おこわ おはぎ エネルギー - 707 Kcal タンパク質 25.0 g	いなりうどん 大学いも 豆腐寒天 牛乳 五穀おにぎり 小豆入り蒸しパン エネルギー - 658 Kcal タンパク質 20.9 g	煮物 胡麻和え 澄まし汁 フルーツ 牛乳 散らし寿司 野菜ジュース エネルギー - 655 Kcal タンパク質 26.5 g	鮭のムニエル 春雨サラダ 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん エネルギー - 771 Kcal タンパク質 28.0 g	肉豆腐 蟹サラダ 田舎煮 フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー エネルギー - 639 Kcal タンパク質 22.4 g	豆腐と豚肉のみそ煮 みぞれ酢和え 南瓜のサラダ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 フルーツサンド エネルギー - 752 Kcal タンパク質 27.6 g	炊き合わせ 胡麻和え 漬物 豆乳オレンジムース 牛乳 きのこ御飯 洋梨ゼリー エネルギー - 740 Kcal タンパク質 29.1 g
夕	白身魚のフリッター-梅マヨ 五目煮豆 若布と胡瓜の山葵和え 軟飯 エネルギー - 555 Kcal タンパク質 22.5 g	肉団子の煮物 酢物 ポテトサラダ 軟飯 エネルギー - 527 Kcal タンパク質 24.4 g	魚のフライ 海老のおろし和え マーボ豆腐 軟飯 エネルギー - 597 Kcal タンパク質 28.3 g	スパニッシュパナゲ 卵とじ 酢味噌和え 軟飯 エネルギー - 580 Kcal タンパク質 28.8 g	魚と野菜の揚げ浸し 長芋の酢の物 高野豆腐の含め煮 軟飯 エネルギー - 557 Kcal タンパク質 24.2 g	さわらのサシヨウ焼き 中華酢物 五目きんぴら 胡麻豆腐 軟飯 エネルギー - 542 Kcal タンパク質 23.8 g	魚の煮物 酢物 のっぺい風煮 即席漬け 軟飯 エネルギー - 458 Kcal タンパク質 22.2 g
言十	エネルギー - 1,672 Kcal タンパク質 61.1 g	エネルギー - 1,602 Kcal タンパク質 59.2 g	エネルギー - 1,665 Kcal タンパク質 73.6 g	エネルギー - 1,739 Kcal タンパク質 70.5 g	エネルギー - 1,567 Kcal タンパク質 59.6 g	エネルギー - 1,720 Kcal タンパク質 65.4 g	エネルギー - 1,585 Kcal タンパク質 66.5 g