

老健常食献立表

	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)
卓月	味噌汁 お豆と野菜の煮物 姫こうや豆腐 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 362 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 玉子とじ ふんわり天 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 380 Kcal タンパク質 14.5 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 いりどり野菜しんじょ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 414 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 炒り豆腐 南瓜の海老そぼろ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 480 Kcal タンパク質 20.6 g	味噌汁 インゲンのピリ辛炒め がんもの煮物 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 415 Kcal タンパク質 15.2 g	味噌汁 煮物 よごし ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 373 Kcal タンパク質 12.5 g	味噌汁 信田煮 じゃがの鶏肉あんかけ 納豆 軟飯 Iエネルギー 439 Kcal タンパク質 16.7 g
昼	とりつくねの梅煮 酢物 五目きんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 ミルク葛餅 Iエネルギー 695 Kcal タンパク質 23.3 g	すきやき風煮 長芋の酢の物 いなか煮 フルーツ 牛乳 軟飯 林檎ゼリー&バナナ Iエネルギー 690 Kcal タンパク質 23.3 g	肉じゃが 南瓜サラダ 友禅豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ようかん Iエネルギー 768 Kcal タンパク質 24.1 g	秋刀魚の塩焼き 中華風酢の物 里芋の煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 蒸しパン Iエネルギー 709 Kcal タンパク質 27.8 g	山菜そば おろし和え パンブディング 牛乳 海苔巻き ムース大福 Iエネルギー 700 Kcal タンパク質 27.4 g	海老しんじょの山かけ 卵とじ 豆腐と蟹のソース フルーツ 牛乳 軟飯 フルーツサンド Iエネルギー 648 Kcal タンパク質 27.0 g	海老の蒸し物 冷奴 サラダマリネ 南瓜焼きプリン 牛乳 軟飯 ドーナツ Iエネルギー 732 Kcal タンパク質 25.0 g
夕	魚の中華あんかけ 春雨サラダ 空也蒸し 軟飯 Iエネルギー 494 Kcal タンパク質 26.6 g	魚のフライ 海老の和え物 丸山の煮物 軟飯 Iエネルギー 526 Kcal タンパク質 28.8 g	魚のムニエルタルソース 三色酢物 五目煮 軟飯 Iエネルギー 541 Kcal タンパク質 23.6 g	あげ出し豆腐 青菜の胡麻和え レバーの甘露煮 軟飯 Iエネルギー 522 Kcal タンパク質 24.0 g	鯖の味噌漬焼 ひじきと大根の梅マヨ和 蕪入り湯葉饅頭 軟飯 Iエネルギー 512 Kcal タンパク質 22.7 g	いろづけ ポテトサラダ 豆腐のすいとん根菜汁 軟飯 Iエネルギー 519 Kcal タンパク質 19.8 g	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き 軟飯 Iエネルギー 461 Kcal タンパク質 27.3 g
言十	Iエネルギー 1,551 Kcal タンパク質 63.8 g	Iエネルギー 1,596 Kcal タンパク質 66.6 g	Iエネルギー 1,723 Kcal タンパク質 61.5 g	Iエネルギー 1,711 Kcal タンパク質 72.4 g	Iエネルギー 1,627 Kcal タンパク質 65.3 g	Iエネルギー 1,540 Kcal タンパク質 59.3 g	Iエネルギー 1,632 Kcal タンパク質 69.0 g