

# 老健常食献立表

	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)
専月	味噌汁 インゲンの煮物 炒め物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 356 Kcal タンパク質 10.5 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 信田煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 388 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 軟飯  エネルギー 378 Kcal タンパク質 15.0 g	味噌汁 卵とじ 五目豆腐野菜あんかけ ふりかけ 軟飯  エネルギー 412 Kcal タンパク質 14.5 g	味噌汁 大根のきんぴら さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 373 Kcal タンパク質 10.0 g	味噌汁 南瓜のそぼろあん おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯  エネルギー 366 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 あんかけ煮 味噌煮 納豆 軟飯  エネルギー 393 Kcal タンパク質 15.2 g
昼	さばの味噌煮 ハクサイサラダ 重ね煮 フルーツ 牛乳 軟飯 カスタード焼き  エネルギー 800 Kcal タンパク質 29.2 g	魚の甘酢あん しらたきの煮付け マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 りんごとカルピスゼリー  エネルギー 681 Kcal タンパク質 28.0 g	炊き合わせ 茄子と素麺の煮物 コーンと和え フルーツ 牛乳 軟飯 ヨーヨー牛乳プリン  エネルギー 647 Kcal タンパク質 24.7 g	味噌じゃが 海老とキャベツのピリ辛 とろろ芋 フルーツ 牛乳 軟飯 クレープ秋風味  エネルギー 745 Kcal タンパク質 25.4 g	いなりうどん 里芋のずんだ和え 杏仁フルーチェ 牛乳 散らし寿司 パインヨーグルトムース  エネルギー 767 Kcal タンパク質 28.3 g	厚揚げと豚肉の味噌煮 さつま芋のミルク煮 スクランブルエッグ フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖葛餅  エネルギー 775 Kcal タンパク質 30.2 g	豆腐と海老の蒸し物 すずき 冷奴 カスタードプリン 牛乳 軟飯 ジャムサンド  エネルギー 583 Kcal タンパク質 20.4 g
夕	肉団子の煮物 大根おろし 豆腐とかにのスープ煮 軟飯  エネルギー 465 Kcal タンパク質 18.8 g	コロケ 酢の物 山菜の煮物 軟飯  エネルギー 547 Kcal タンパク質 15.2 g	鮭のかす漬け焼き じゃこ和え 野菜のうま煮 軟飯  エネルギー 540 Kcal タンパク質 28.8 g	おでん レバーオムレツ 辛し和え 軟飯  エネルギー 448 Kcal タンパク質 21.5 g	ローストビーフ風 インゲンの胡麻和え 煮付け 軟飯  エネルギー 482 Kcal タンパク質 20.6 g	煮魚 みぞれ酢和え おくらのおかか和え 軟飯  エネルギー 512 Kcal タンパク質 24.6 g	いろつけ 豚と茄子の炒め物 胡麻酢和え 軟飯  エネルギー 566 Kcal タンパク質 22.1 g
言十	エネルギー 1,621 Kcal タンパク質 58.5 g	エネルギー 1,616 Kcal タンパク質 58.0 g	エネルギー 1,565 Kcal タンパク質 68.5 g	エネルギー 1,605 Kcal タンパク質 61.4 g	エネルギー 1,622 Kcal タンパク質 58.9 g	エネルギー 1,653 Kcal タンパク質 67.0 g	エネルギー 1,542 Kcal タンパク質 57.7 g