

老健常食献立表

	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
卓月	味噌汁 インゲンの煮物 大根の海老そぼろ煮 ふりかけ かゆ エネルギー 300 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 卵とじ 炒り煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 343 Kcal タンパク質 12.1 g	味噌汁 信田煮 炒め物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 387 Kcal タンパク質 14.7 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 413 Kcal タンパク質 14.4 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 362 Kcal タンパク質 10.0 g	味噌汁 南瓜のそぼろあんかけ おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 364 Kcal タンパク質 11.8 g	味噌汁 田舎煮 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 352 Kcal タンパク質 14.9 g
昼	クリームコロッケ おひたし 満月椀 抹茶ゼリー 牛乳 栗おこわ 彩りこはぎ エネルギー 914 Kcal タンパク質 23.9 g	鯛の塩焼き 胡麻味噌煮 華風和え フルーツゼリー 牛乳 軟飯 いちじくゼリー エネルギー 713 Kcal タンパク質 28.8 g	赤魚の煮物 胡瓜と素麺のサラダ 大根のゴマよごし フルーツ 牛乳 軟飯 水ようかん エネルギー 743 Kcal タンパク質 29.0 g	とろろそば かぼちゃのミルク煮 黒ゴマミルクプリン 牛乳 枝豆ごはん 林檎ムース エネルギー 690 Kcal タンパク質 22.2 g	肉じゃが 胡瓜の塩昆布和え 白菜ヌードル フルーツ 牛乳 軟飯 玉子サンド エネルギー 665 Kcal タンパク質 22.5 g	キャロットゼリー キャベツのクリーム煮 ピーナツ和え フルーツポンチ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー エネルギー 584 Kcal タンパク質 15.0 g	卵とじ コーンサラダ 煮豆 梅酒林檎ゼリー 牛乳 軟飯 ブルーベリーヨーグルトプリン エネルギー 768 Kcal タンパク質 28.9 g
夕	うなぎの蒲焼 野菜の赤じそマヨネーズ えびす かゆ エネルギー 452 Kcal タンパク質 21.7 g	ローストビーフ風 サラダ 豆腐のきのこあんかけ 軟飯 エネルギー 531 Kcal タンパク質 23.7 g	八宝菜風 じゃが芋の海老そぼろ 和え物 軟飯 エネルギー 525 Kcal タンパク質 22.3 g	鮭と白菜のクリームスープ 胡麻和え 里芋の煮付け 軟飯 エネルギー 520 Kcal タンパク質 23.2 g	丸山の煮物 豚肉とキャベツのピリ辛 ひじきのピーナツ和え 軟飯 エネルギー 550 Kcal タンパク質 24.2 g	煮魚 千草焼き ハクサイの酢和え 軟飯 エネルギー 575 Kcal タンパク質 19.8 g	いろつけ 冷やし玉子豆腐 大根とツナのサラダ 軟飯 エネルギー 513 Kcal タンパク質 26.4 g
言十	エネルギー 1,666 Kcal タンパク質 58.3 g	エネルギー 1,587 Kcal タンパク質 64.6 g	エネルギー 1,655 Kcal タンパク質 66.0 g	エネルギー 1,623 Kcal タンパク質 59.8 g	エネルギー 1,577 Kcal タンパク質 56.7 g	エネルギー 1,523 Kcal タンパク質 46.6 g	エネルギー 1,633 Kcal タンパク質 70.2 g