

老健常食献立表

	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)	10月30日(日)
卓月	味噌汁 卵とじ 白菜の煮びたし ふりかけ 軟飯 エネルギー 381 Kcal タンパク質 15.7 g	味噌汁 千きり大根の信田煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 エネルギー 365 Kcal タンパク質 11.2 g	味噌汁 冬瓜のあんかけ インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 384 Kcal タンパク質 14.4 g	味噌汁 大根のきんぴら 信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 390 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 キャベツのソテー よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 353 Kcal タンパク質 10.7 g	味噌汁 田舎煮 野菜たっぷりいなり 納豆 軟飯 エネルギー 416 Kcal タンパク質 15.8 g
昼	酢豚 青菜と糸寒天の和え物 山菜の煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん エネルギー 741 Kcal タンパク質 22.0 g	オム焼きそば フルーツおろし和え カクテルフルーツ 牛乳 大根菜めしのおにぎり 黒糖饅頭 エネルギー 632 Kcal タンパク質 21.5 g	鯖の洋風照り焼き ソーメンサラダ のっぺい風煮 フルーツ 牛乳 軟飯 りんご杏仁 エネルギー 647 Kcal タンパク質 26.9 g	魚のマヨネーズ焼き おふくろ煮 ピーナツ和え フルーツ 牛乳 軟飯 ミルク黒糖葛餅 エネルギー 740 Kcal タンパク質 30.1 g	肉じゃが 酢物 蓮根サラダ フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 小豆入り蒸しパン エネルギー 689 Kcal タンパク質 22.5 g	豆腐と海老の蒸し物 大豆サラダ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳 軟飯 モカ豆乳プリン エネルギー 810 Kcal タンパク質 25.9 g	春雨のスープ煮 酢物 冷奴 抹茶ゼリー 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 695 Kcal タンパク質 26.0 g
夕	鱈のすっぽん煮 インゲンの炒め物 いそ巻き卵 軟飯 エネルギー 512 Kcal タンパク質 27.5 g	魚のフライ すき焼き風 華風和え 軟飯 エネルギー 638 Kcal タンパク質 29.2 g	チーズハンバーグみぞれソース おひたしの胡麻和え 卵とじ 軟飯 エネルギー 503 Kcal タンパク質 21.9 g	肉団子の煮物 もずく酢 じゃが芋の煮ころがし 軟飯 エネルギー 459 Kcal タンパク質 21.4 g	かれいのサシヨウ焼き 香味野菜の梅しゃぶ 五目煮 軟飯 エネルギー 523 Kcal タンパク質 27.9 g	天婦羅 天つゆ 大根おろし お浸し 軟飯 エネルギー 549 Kcal タンパク質 20.0 g	魚と野菜の炊き合 蓮根の蒸し物 ポテトサラダ 軟飯 エネルギー 554 Kcal タンパク質 26.5 g
言十	エネルギー 1,634 Kcal タンパク質 65.2 g	エネルギー 1,635 Kcal タンパク質 61.9 g	エネルギー 1,534 Kcal タンパク質 63.2 g	エネルギー 1,589 Kcal タンパク質 65.8 g	エネルギー 1,586 Kcal タンパク質 64.4 g	エネルギー 1,712 Kcal タンパク質 56.6 g	エネルギー 1,665 Kcal タンパク質 68.3 g