

# 老健常食献立表

	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)	10月8日(日)
卓月	味噌汁 味噌煮 オムレツ ふりかけ 牛乳 軟飯  エネルギー 503 Kcal タンパク質 18.7 g	味噌汁 あんかけ 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ 牛乳 軟飯  エネルギー 473 Kcal タンパク質 16.2 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 とろろ芋 漬物 牛乳 軟飯  エネルギー 466 Kcal タンパク質 16.3 g	味噌汁 金平イナゴ 炒り豆腐 ふりかけ 牛乳 軟飯  エネルギー 476 Kcal タンパク質 18.0 g	味噌汁 卵とじ 信田煮 筍土佐煮 牛乳 軟飯  エネルギー 470 Kcal タンパク質 18.0 g	味噌汁 煮物 和風きんぴら包み焼き ふりかけ 牛乳 軟飯  エネルギー 497 Kcal タンパク質 17.1 g	味噌汁 野菜炒め 味噌煮 納豆 牛乳 軟飯  エネルギー 505 Kcal タンパク質 19.9 g
昼	赤魚の粕漬け焼き さつま芋の煮物 大根のマヨネーズ和え フルーツ 軟飯 たまご蒸しケーキ  エネルギー 713 Kcal タンパク質 24.8 g	炊き合わせ コンとキャベツのサラダ みぞれ酢和え フルーツ 軟飯 南瓜焼きプリン  エネルギー 665 Kcal タンパク質 25.9 g	ポークピカタ 酢の物 大根のうま煮 フルーツ 軟飯 コーヒーゼリー  エネルギー 696 Kcal タンパク質 24.5 g	焼きそば 重ね煮 大根のそぼろかけ アイソカルジェリー おにぎり 抹茶ムース  エネルギー 719 Kcal タンパク質 23.6 g	豆腐と豚肉の味噌煮 満月碗 きゃべつのサラダ 漬物 軟飯 十五夜ゼリー  エネルギー 638 Kcal タンパク質 23.6 g	牛肉の柳川風煮 根菜の味噌煮 卵豆腐かにあんかけ フルーツ 軟飯 菊花ゼリー  エネルギー 605 Kcal タンパク質 22.2 g	じゃがいものうま煮 千草焼き あんかけ フルーツ 炊き込み御飯 水ようかん  エネルギー 733 Kcal タンパク質 28.0 g
夕	豆腐ハンバーグ 鶏レバーの甘露煮 南瓜のサラダ 軟飯  エネルギー 565 Kcal タンパク質 25.1 g	炊き合わせ 辛し和え うのはな炒り 軟飯  エネルギー 488 Kcal タンパク質 22.0 g	太刀魚のムニエル 五目煮豆 大根と牛こまの煮込み 軟飯  エネルギー 611 Kcal タンパク質 22.7 g	魚と野菜の炊き合せ 鶏肉のうま煮 法連草と豆腐のサラダ 軟飯  エネルギー 503 Kcal タンパク質 26.6 g	肉団子の煮物 北海煮 胡麻和え 軟飯  エネルギー 586 Kcal タンパク質 28.2 g	鯖の照り焼き 春雨の酢の物 小松菜と厚揚げの煮物 軟飯  エネルギー 630 Kcal タンパク質 24.2 g	いろいろつけ 大根のきんぴら 煮豆 軟飯  エネルギー 540 Kcal タンパク質 17.9 g
言十	エネルギー 1,781 Kcal タンパク質 68.6 g	エネルギー 1,626 Kcal タンパク質 64.1 g	エネルギー 1,773 Kcal タンパク質 63.5 g	エネルギー 1,698 Kcal タンパク質 68.2 g	エネルギー 1,694 Kcal タンパク質 69.8 g	エネルギー 1,732 Kcal タンパク質 63.5 g	エネルギー 1,778 Kcal タンパク質 65.8 g

訂正 朝食に書かれている「牛乳」は昼食に提供されます。