

老健常食献立表

	10月9日(月)	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)	10月15日(日)
卓月	味噌汁 小松菜とがんもの煮物 いわしの梅煮 ふりかけ 牛乳 軟飯	味噌汁 味噌煮 彩り野菜の信田煮 ふりかけ 牛乳 軟飯	味噌汁 ひじき炒り煮 海老シューマイ ふりかけ 牛乳 軟飯	味噌汁 玉子とじ 信田巻き ふりかけ 牛乳 軟飯	味噌汁 切干大根のしのだ煮 納豆 おかず金平 牛乳 軟飯	味噌汁 炒り豆腐 いろとり ふりかけ 牛乳 軟飯	味噌汁 煮物 厚焼き卵 ふりかけ 牛乳 軟飯
	エネルギー 960 Kcal タンパク質 44.8 g	エネルギー 995 Kcal タンパク質 38.4 g	エネルギー 1,074 Kcal タンパク質 36.3 g	エネルギー 951 Kcal タンパク質 38.3 g	エネルギー 1,059 Kcal タンパク質 37.0 g	エネルギー 911 Kcal タンパク質 36.5 g	エネルギー 925 Kcal タンパク質 35.2 g
昼	豚細切り肉の衣焼き いろいろ野菜のピッツ 酢物 フルーツ 軟飯 饅頭	味噌ラーメン 海老のえんぺい君 杏仁豆腐 おにぎり さつま芋のムース	鮭のワケ茸クリームソース のっぺい汁風 ピーナツ和え フルーツ 軟飯 南瓜プリン	千草焼き ソーメンサラダ 煮付け フルーツ 軟飯 甘藷入り羊羹	味噌じゃが 甘藷の有馬煮 おろし和え アイソカルゼリー 軟飯 二色もち	菊しゅうまい お浸し 豆腐のアンカケ フルーツ 軟飯 パンプディング	豆腐と海老の蒸し物 煮物 鶏そぼろのチュリップ蒸 いちじくのムース 松茸御飯 プチスイートホト
	エネルギー 1,459 Kcal タンパク質 45.7 g	エネルギー 1,303 Kcal タンパク質 42.7 g	エネルギー 1,478 Kcal タンパク質 54.4 g	エネルギー 1,428 Kcal タンパク質 48.8 g	エネルギー 1,504 Kcal タンパク質 46.6 g	エネルギー 1,449 Kcal タンパク質 62.6 g	エネルギー 1,279 Kcal タンパク質 37.9 g
夕	刺身 厚揚げチャンプル レコン饅頭 軟飯	魚の煮物 おふくろ煮 いかの酢物 軟飯	和風ハンバーグみぞれソース 大根と蟹のトマトスープ 寄せ蕪蒸しあんかけ 軟飯	根菜と魚の煮物 海老の菊花おろし和え 大根の煮付け 軟飯	銀鱈と白菜の治部煮 春雨サラダ 豚しゃぶとインゲンの酢ミソ 軟飯	あつもん 豚肉とキャベツの炒め煮 海老の青ジソドレ和え 軟飯	煮もの 白和え 卵サラダ 軟飯
	エネルギー 984 Kcal タンパク質 54.0 g	エネルギー 1,052 Kcal タンパク質 39.7 g	エネルギー 964 Kcal タンパク質 40.1 g	エネルギー 1,109 Kcal タンパク質 59.7 g	エネルギー 1,045 Kcal タンパク質 49.1 g	エネルギー 1,159 Kcal タンパク質 66.2 g	エネルギー 1,247 Kcal タンパク質 66.8 g
言十	エネルギー 3,403 Kcal タンパク質 144.5 g	エネルギー 3,350 Kcal タンパク質 120.8 g	エネルギー 3,516 Kcal タンパク質 130.8 g	エネルギー 3,488 Kcal タンパク質 146.8 g	エネルギー 3,608 Kcal タンパク質 132.7 g	エネルギー 3,519 Kcal タンパク質 165.3 g	エネルギー 3,451 Kcal タンパク質 139.9 g

訂正 朝食に書かれている「牛乳」は昼食に提供されます。