

# 老健常食献立表

|    | 10月16日(月)   | 10月17日(火)  | 10月18日(水)  | 10月19日(木)   | 10月20日(金)   | 10月21日(土)  | 10月22日(日)  |
|----|---|--|--|---|---|--|--|
| 卓月 | 味噌汁<br>おふくろ煮<br>野菜たっぷりいなり<br>ふりかけ<br>牛乳<br>軟飯<br><br>エネルギー 500 Kcal<br>タンパク質 17.2 g       | 味噌汁<br>インゲンのピリ辛がらめ<br>特選ムツ<br>ふりかけ<br>牛乳<br>軟飯<br><br>エネルギー 483 Kcal<br>タンパク質 17.7 g   | 味噌汁<br>あんかけ<br>おかず金平<br>ふりかけ<br>牛乳<br>軟飯<br><br>エネルギー 467 Kcal<br>タンパク質 15.5 g             | 味噌汁<br>炒り豆腐<br>厚焼き卵<br>ふりかけ<br>牛乳<br>軟飯<br><br>エネルギー 487 Kcal<br>タンパク質 21.1 g           | 味噌汁<br>ひじき炒り煮<br>彩り野菜信田<br>ふりかけ<br>牛乳<br>軟飯<br><br>エネルギー 520 Kcal<br>タンパク質 19.5 g                 | 味噌汁<br>南瓜の鶏肉あんかけ<br>野菜炒め<br>納豆<br>牛乳<br>軟飯<br><br>エネルギー 546 Kcal<br>タンパク質 20.9 g       | 味噌汁<br>卵とじ<br>よごし<br>ふりかけ<br>牛乳<br>軟飯<br><br>エネルギー 434 Kcal<br>タンパク質 16.7 g                          |
| 昼  | 鯖の味噌煮<br>キャベツのサラダ<br>いろとり<br>フルーツ&ゼリー<br>軟飯<br>どら焼き<br><br>エネルギー 664 Kcal<br>タンパク質 21.6 g | 筑前煮<br>冷奴<br>ブロッコリーのサラダ<br>フルーツ<br>軟飯<br>豆乳抹茶プリン<br><br>エネルギー 697 Kcal<br>タンパク質 21.6 g | あんかけうどん<br>冷奴<br>おさつサラダ<br>パンナコッタ<br>おにぎり<br>りんごのゼリー<br><br>エネルギー 677 Kcal<br>タンパク質 19.1 g | 肉じゃが<br>山菜の煮付け<br>マカロニサラダ<br>フルーツ<br>軟飯<br>きなマンジェ<br><br>エネルギー 813 Kcal<br>タンパク質 23.5 g | ぶりの塩焼き<br>コーンとキャベツのサラダ<br>大根のそぼろ煮<br>フルーツ<br>軟飯<br>おさつ茶巾しぼり<br><br>エネルギー 652 Kcal<br>タンパク質 25.2 g | 卵の野菜アンカケ<br>サラダ<br>湯豆腐<br>フルーツ<br>軟飯<br>フルーツグラタン<br><br>エネルギー 782 Kcal<br>タンパク質 30.5 g | 牛肉と野菜の煮込み<br>白菜のサラダ<br>大根と人参の炒り煮<br>フルーツポンチ<br>さつまいも御飯<br>カステラ<br><br>エネルギー 679 Kcal<br>タンパク質 19.2 g |
| 夕  | 豆腐ハンバーグ<br>ほうれん草の山吹和え<br>白菜の煮込み<br>軟飯<br><br>エネルギー 484 Kcal<br>タンパク質 22.2 g               | 魚と野菜の炊き合せ<br>さらさ焼き<br>マセドアンサラダ<br>軟飯<br><br>エネルギー 650 Kcal<br>タンパク質 29.4 g             | いろつげ<br>卵とじ<br>味噌煮<br>軟飯<br><br>エネルギー 507 Kcal<br>タンパク質 20.6 g                             | 丸山の煮物<br>ひじきと人参の白和え<br>長芋の白煮<br>軟飯<br><br>エネルギー 486 Kcal<br>タンパク質 18.1 g                | 手作りコロッケ<br>炊き合わせ<br>大根おろし<br>軟飯<br><br>エネルギー 626 Kcal<br>タンパク質 20.0 g                             | 赤魚のおろし煮<br>だし巻き卵<br>大根サラダ<br>軟飯<br><br>エネルギー 611 Kcal<br>タンパク質 29.7 g                  | たらのムニエル<br>豆腐サラダ<br>煮豆<br>軟飯<br><br>エネルギー 513 Kcal<br>タンパク質 25.5 g                                   |
| 言十 | エネルギー 1,648 Kcal<br>タンパク質 61.0 g  | エネルギー 1,830 Kcal<br>タンパク質 68.7 g   | エネルギー 1,651 Kcal<br>タンパク質 55.2 g   | エネルギー 1,786 Kcal<br>タンパク質 62.7 g  | エネルギー 1,798 Kcal<br>タンパク質 64.7 g  | エネルギー 1,939 Kcal<br>タンパク質 81.1 g   | エネルギー 1,626 Kcal<br>タンパク質 61.4 g   |

訂正 朝食に書かれている「牛乳」は昼食に提供されます。