

# 老健常食献立表

	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)	10月29日(日)
卓月	味噌汁 味噌煮 オムレツ ふりかけ 軟飯  エネルギー 421 Kcal タンパク質 15.7 g	味噌汁 あんかけ 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 390 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 とろろ芋 ふりかけ 軟飯  エネルギー 397 Kcal タンパク質 12.9 g	味噌汁 金平インゲン 炒り豆腐 ふりかけ 軟飯  エネルギー 394 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 卵とじ 筍土佐煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 335 Kcal タンパク質 10.5 g	味噌汁 煮物 和風きんぴら包み焼き ふりかけ 軟飯  エネルギー 416 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 信田煮 やわらか納豆 ふりかけ 軟飯  エネルギー 385 Kcal タンパク質 14.5 g
昼	肉じゃが 里芋の胡麻味噌煮 大根のマヨネーズ和え フルーツ 牛乳 軟飯 カスタードプリン  エネルギー 679 Kcal タンパク質 20.8 g	ポークピカタ 酢の物 さつまいものクリーム煮 リンゴのコンポート 牛乳 軟飯 カクテルゼリー  エネルギー 842 Kcal タンパク質 26.0 g	炊き合わせ おろし和え きゃべつのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ケーキ  エネルギー 916 Kcal タンパク質 28.5 g	とろろそば 小芋と鶏挽の吉野仕立 かぶらの酢炒り フルーツ 牛乳 巻き寿司 豆乳プリン  エネルギー 686 Kcal タンパク質 27.8 g	豆腐と豚肉の味噌煮 コーンとキャベツのサラダ みぞれ酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 さつまいもプリン  エネルギー 806 Kcal タンパク質 29.3 g	千草焼き 枵ヲ入りとろろ芋 南瓜のポタージュ フルーツ 牛乳 軟飯 りんごのゼリー  エネルギー 755 Kcal タンパク質 25.0 g	牛肉の柳川風煮 粕煮 冷奴 フルーツポンチ 牛乳 炊き込み御飯 ぜんざい  エネルギー 839 Kcal タンパク質 29.8 g
夕	鯖のカレーソースかけ 白和え ハクサイの酢の物 軟飯  エネルギー 685 Kcal タンパク質 21.7 g	炊き合わせ 辛し和え マカロニサラダ 軟飯  エネルギー 431 Kcal タンパク質 21.5 g	豆腐の和風ステーキ 五目煮 大根と牛こまの煮込み 軟飯  エネルギー 575 Kcal タンパク質 24.0 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 576 Kcal タンパク質 24.6 g	肉団子の煮物 明太ネトサラダ 胡麻和え 軟飯  エネルギー 519 Kcal タンパク質 25.3 g	鯛の塩焼き ヤチャラ 煮物 軟飯  エネルギー 537 Kcal タンパク質 23.9 g	赤魚の煮物 友禅豆腐 長芋の白煮 軟飯  エネルギー 479 Kcal タンパク質 25.0 g
言十	エネルギー 1,785 Kcal タンパク質 58.2 g	エネルギー 1,663 Kcal タンパク質 59.9 g	エネルギー 1,888 Kcal タンパク質 65.4 g	エネルギー 1,656 Kcal タンパク質 66.3 g	エネルギー 1,660 Kcal タンパク質 65.1 g	エネルギー 1,708 Kcal タンパク質 61.9 g	エネルギー 1,703 Kcal タンパク質 69.3 g