

# 老健常食献立表

|    | 10月30日(月)  | 10月31日(火)  | 11月1日(水)   | 11月2日(木)  | 11月3日(金)  | 11月4日(土)   | 11月5日(日)   |
|----|--|--|--|---|---|--|--|
| 卓月 | 味噌汁<br>炒り豆腐<br>厚巻き玉子<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 406 Kcal<br>タンパク質 16.7 g                   | 味噌汁<br>おふくろ煮<br>ひじきサト<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 342 Kcal<br>タンパク質 11.5 g        | 味噌汁<br>インゲンのピリ辛がらめ<br>野菜たっぷりいなり<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 451 Kcal<br>タンパク質 16.2 g    | 味噌汁<br>南瓜のあんかけ<br>いろとり<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 380 Kcal<br>タンパク質 11.2 g                              | 味噌汁<br>ひじき炒り煮<br>惣菜野菜豆<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 429 Kcal<br>タンパク質 14.4 g            | 味噌汁<br>田舎煮<br>辛子和え<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 354 Kcal<br>タンパク質 11.8 g                         | 味噌汁<br>卵とじ<br>海老サト<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 347 Kcal<br>タンパク質 11.9 g                       |
| 昼  | 鮭の粕漬け焼き<br>冷奴<br>豚肉のソテー炒め<br>フルーツ<br>牛乳<br>軟飯<br>シュークリーム<br>エネルギー 807 Kcal<br>タンパク質 32.9 g | 長崎ちゃんぽん<br>餃子<br>杏仁豆腐<br>牛乳<br>おにぎり<br>いちじくのムス<br>エネルギー 756 Kcal<br>タンパク質 25.9 g | 味噌じゃが<br>煮物<br>煮物<br>フルーツヨーグルト<br>牛乳<br>軟飯<br>甘藷入り羊羹<br>エネルギー 783 Kcal<br>タンパク質 29.3 g | ビーフンのスープ煮<br>里芋とベーコンのグラタン<br>子いかの煮付け<br>アイソカルゼリー<br>牛乳<br>軟飯<br>南瓜プリン<br>エネルギー 892 Kcal<br>タンパク質 31.6 g | 炊き合わせ<br>酢物<br>おひたし<br>フルーツ<br>牛乳<br>炊き栗おこわ<br>三色もち<br>エネルギー 740 Kcal<br>タンパク質 25.1 g | 千草焼き<br>和風シフトチャウダー<br>さつま芋の煮物<br>フルーツ<br>牛乳<br>軟飯<br>さつま芋のムス<br>エネルギー 912 Kcal<br>タンパク質 35.8 g | 牛肉の柳川風煮<br>冷奴<br>長芋の甘酢和え<br>フルーツポンチ<br>牛乳<br>軟飯<br>シフォンケーキ<br>エネルギー 827 Kcal<br>タンパク質 27.8 g |
| 夕  | ミートローフ<br>いんげんのソテー<br>味噌煮<br>軟飯<br>エネルギー 544 Kcal<br>タンパク質 20.5 g                          | 煮物<br>白身魚のすり身蒸し<br>華風あえ<br>軟飯<br>エネルギー 565 Kcal<br>タンパク質 24.9 g                  | 天婦羅<br>大根おろし<br>豆腐と蟹のトマトスープ煮<br>軟飯<br>エネルギー 556 Kcal<br>タンパク質 18.8 g                   | 鱈の甘酢あんかけ<br>鶏挽きの信田巻き煮<br>辛子和え<br>軟飯<br>エネルギー 427 Kcal<br>タンパク質 23.7 g                                   | 刺身<br>ポテトサラダ<br>変わり玉子焼き<br>軟飯<br>エネルギー 592 Kcal<br>タンパク質 26.8 g                       | 魚のヨーグルト焼き<br>大根と人参の炒め蒸し<br>お浸し<br>軟飯<br>エネルギー 528 Kcal<br>タンパク質 25.0 g                         | 照り焼き<br>すずき<br>さっぱりとろみおでん<br>軟飯<br>エネルギー 563 Kcal<br>タンパク質 17.9 g                            |
| 言十 | エネルギー 1,757 Kcal<br>タンパク質 70.1 g   | エネルギー 1,663 Kcal<br>タンパク質 62.3 g   | エネルギー 1,790 Kcal<br>タンパク質 64.3 g   | エネルギー 1,699 Kcal<br>タンパク質 66.5 g  | エネルギー 1,761 Kcal<br>タンパク質 66.3 g  | エネルギー 1,794 Kcal<br>タンパク質 72.6 g   | エネルギー 1,737 Kcal<br>タンパク質 57.6 g   |