

老健常食献立表

	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	11月1日(日)
卓月	味噌汁 じゃがいも金平 おふくろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 320 Kcal タンパク質 10.0 g	味噌汁 炒り豆腐 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 343 Kcal タンパク質 11.1 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 南瓜の蟹あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 377 Kcal タンパク質 11.6 g	味噌汁 煮びたし いなりの五目巻き ふりかけ 軟飯 エネルギー 367 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 ひじきの五色煮 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 307 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 じゃが芋の蟹あんかけ 炒り煮 納豆 軟飯 エネルギー 366 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 カニカマロール ふりかけ 軟飯 エネルギー 314 Kcal タンパク質 13.5 g
昼	魚の野菜アツカ 長芋のそぼろ煮 梅奴 フルーツ 牛乳 軟飯 おぼろか月 エネルギー 609 Kcal タンパク質 30.0 g	やわらかハンバーグ キャベツの胡麻酢和え 大根のきんぴら フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 きなこミルクプリン エネルギー 706 Kcal タンパク質 23.5 g	味噌煮込み風うどん ベジのすけ 洋梨のゼリー 牛乳 おにぎり フルーチェ エネルギー 632 Kcal タンパク質 25.5 g	豆腐と豚肉のみそ煮 イタリアンサラダ 白菜ヌードル フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖ようかん エネルギー 686 Kcal タンパク質 23.1 g	鯖の味噌焼き 煮物 ミモザサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ぶどうゼリー エネルギー 637 Kcal タンパク質 27.5 g	ローストビーフ風 春雨サラダ 豆腐と野菜のスープ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 ハロウィンプリン エネルギー 684 Kcal タンパク質 23.8 g	中華風煮物 スパゲティサラダ 冷奴 ヨーヒ-牛乳プリン 牛乳 わかめ御飯 アップルディング エネルギー 813 Kcal タンパク質 29.7 g
夕	肉団子の煮物 大根と海老の炒め煮 ブロッコリーのサラダ 軟飯 エネルギー 513 Kcal タンパク質 23.2 g	ムニエル 青菜のコーン和え うのはな炒り 軟飯 エネルギー 507 Kcal タンパク質 23.0 g	煮物 ドイツ風サラダ ピーナツ和え 軟飯 エネルギー 467 Kcal タンパク質 22.1 g	あつもん 春雨の中華風酢物 煮物 軟飯 エネルギー 467 Kcal タンパク質 27.2 g	炊き合わせ 甘藷とレズソンのヨーグルト ふくさ玉子 軟飯 エネルギー 559 Kcal タンパク質 23.3 g	いろいろつけ ハクサイの胡麻酢和え 切干大根の煮物 軟飯 エネルギー 509 Kcal タンパク質 17.6 g	秋刀魚のおかか煮 五目煮豆 茶碗蒸し 軟飯 エネルギー 513 Kcal タンパク質 22.1 g
言十	エネルギー 1,442 Kcal タンパク質 63.2 g	エネルギー 1,556 Kcal タンパク質 57.6 g	エネルギー 1,476 Kcal タンパク質 59.2 g	エネルギー 1,520 Kcal タンパク質 63.8 g	エネルギー 1,503 Kcal タンパク質 62.2 g	エネルギー 1,559 Kcal タンパク質 55.0 g	エネルギー 1,640 Kcal タンパク質 65.3 g