

老健常食献立表

| | 9月27日(月) | 9月28日(火) | 9月29日(水) | 9月30日(木) | 10月1日(金) | 10月2日(土) | 10月3日(日) |
|----|--|---|--|--|---|---|--|
| 卓月 | 味噌汁 インゲンの煮物 炒め物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 359 Kcal たんぱく質 10.4 g | 味噌汁 ひじきの炒り煮 信田煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 381 Kcal たんぱく質 14.5 g | 味噌汁 炒り豆腐 白菜の醤油漬け ふりかけ 軟飯 E kcal - 338 Kcal たんぱく質 12.6 g | 味噌汁 卵とじ 枝豆と豆腐のふんわり ふりかけ 軟飯 E kcal - 419 Kcal たんぱく質 16.2 g | 味噌汁 田舎煮 里芋の煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 358 Kcal たんぱく質 12.6 g | 味噌汁 南瓜のそぼろあん 天津蟹玉 ふりかけ 軟飯 E kcal - 394 Kcal たんぱく質 13.4 g | 味噌汁 あんかけ煮 味噌煮 納豆 軟飯 E kcal - 398 Kcal たんぱく質 15.3 g |
| 昼 | さばの味噌煮 ハクサイサラダ 重ね煮 フルーツ 牛乳 軟飯 鯛焼き E kcal - 804 Kcal たんぱく質 29.3 g | 白身魚の甘酢あん しらたきの煮付け マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 いちじくゼリー E kcal - 672 Kcal たんぱく質 26.7 g | 炊き合わせ 茄子と素麺の煮物 コーン和え フルーツ 牛乳 軟飯 モカ豆乳プリン E kcal - 702 Kcal たんぱく質 25.3 g | 味噌じゃが 海老とキャベツのピリ辛 とろろ芋 フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング E kcal - 714 Kcal たんぱく質 26.9 g | いなりうどん 甘藷とレズンのヨーグルト 杏仁フルーチェ 牛乳 散らし寿司 ぜんざい E kcal - 768 Kcal たんぱく質 27.1 g | 厚揚げと豚肉の味噌煮 スクランブルエッグ クラムチャウダー きなこプリン 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー E kcal - 856 Kcal たんぱく質 33.7 g | 豚肉の柳川風 冷奴 粕煮 なめらかプリン 牛乳 軟飯 ワッフル E kcal - 821 Kcal たんぱく質 28.9 g |
| 夕 | 肉団子の煮物 大根おろし 豆腐とかにのスープ煮 軟飯 E kcal - 463 Kcal たんぱく質 18.9 g | コロッケ 酢味噌和え 山菜の煮物 軟飯 E kcal - 605 Kcal たんぱく質 19.2 g | 鮭のかす漬け焼き じゃこ和え 野菜のうま煮 軟飯 E kcal - 559 Kcal たんぱく質 25.8 g | おでん ブロッコリーのサラダ 和え物 軟飯 E kcal - 484 Kcal たんぱく質 18.7 g | 鱈のムニエルソースかけ カレースパサラ 煮付け 軟飯 E kcal - 514 Kcal たんぱく質 25.4 g | 魚の信州蒸し 牛肉のごった煮 柿の葉の山吹きあえ 軟飯 E kcal - 500 Kcal たんぱく質 21.1 g | 秋刀魚のおかか煮 茄子とピーマンの味噌炒 春雨の中華風酢物 軟飯 E kcal - 521 Kcal たんぱく質 15.4 g |
| 言十 | E kcal - 1,626 Kcal たんぱく質 58.6 g | E kcal - 1,658 Kcal たんぱく質 60.4 g | E kcal - 1,599 Kcal たんぱく質 63.7 g | E kcal - 1,617 Kcal たんぱく質 61.8 g | E kcal - 1,640 Kcal たんぱく質 65.1 g | E kcal - 1,750 Kcal たんぱく質 68.2 g | E kcal - 1,740 Kcal たんぱく質 59.6 g |