

老健常食献立表

	10月4日(月)	10月5日(火)	10月6日(水)	10月7日(木)	10月8日(金)	10月9日(土)	10月10日(日)
卓月	味噌汁 冬瓜の蟹あんかけ オムレツ ふりかけ 軟飯 E kcal - 356 Kcal たんぱく質 12.7 g	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 359 Kcal たんぱく質 14.9 g	味噌汁 炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 420 Kcal たんぱく質 18.4 g	味噌汁 ひじき炒り煮 海老シュウマイ ふりかけ 軟飯 E kcal - 431 Kcal たんぱく質 15.4 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 胡麻和え ふりかけ 軟飯 E kcal - 371 Kcal たんぱく質 11.7 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 353 Kcal たんぱく質 12.4 g	味噌汁 よごし 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 E kcal - 374 Kcal たんぱく質 12.1 g
昼	鯖の洋風照り焼き 南瓜マカロニサラダ 大根と牛筋の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム E kcal - 774 Kcal たんぱく質 28.2 g	鮭の杓伊ソース焼き 切り昆布の五目キムチ 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 さつま芋のプリン E kcal - 903 Kcal たんぱく質 31.1 g	春雨のスープ煮 煮もの 漬物 フルーツ 牛乳 軟飯 鯛焼き E kcal - 634 Kcal たんぱく質 21.1 g	魚のカレームニエル ミモザサラダ 冬瓜のあんかけ フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜のプリン E kcal - 692 Kcal たんぱく質 30.6 g	とろろ山菜そば 大根の友禅漬け フルーツポンディング 牛乳 いなり寿司 芋ようかん E kcal - 653 Kcal たんぱく質 23.0 g	いろつげ 豆腐のそぼろ煮 山吹あえ フルーツ 牛乳 軟飯 サトイモ E kcal - 638 Kcal たんぱく質 28.6 g	カレールー 海老と冷奴の盛り合わせ 漬物 フルーツゼリー 牛乳 軟飯 大福もち E kcal - 744 Kcal たんぱく質 25.3 g
夕	豚肉のハンバーグカツ 辛子味噌和え 茄子と素麺の煮物 軟飯 E kcal - 564 Kcal たんぱく質 20.4 g	豆腐と海老の蒸し物 お浸し 南瓜のそぼろ煮 軟飯 E kcal - 462 Kcal たんぱく質 14.8 g	鯛の秋の里蒸し 煮物 酢物 軟飯 E kcal - 522 Kcal たんぱく質 25.6 g	ポークピカタ さっぱりとろみおでん 白和え 軟飯 E kcal - 598 Kcal たんぱく質 23.3 g	照り焼き もずく酢 野菜のそぼろ煮 軟飯 E kcal - 503 Kcal たんぱく質 20.4 g	卵コロッケ 豚肉とキャベツの炒め煮 みぞれ酢和え 軟飯 E kcal - 628 Kcal たんぱく質 17.9 g	魚のフライ 友禅豆腐 山芋の酢物 軟飯 E kcal - 533 Kcal たんぱく質 23.9 g
言十	E kcal - 1,694 Kcal たんぱく質 61.3 g	E kcal - 1,724 Kcal たんぱく質 60.8 g	E kcal - 1,576 Kcal たんぱく質 65.1 g	E kcal - 1,721 Kcal たんぱく質 69.3 g	E kcal - 1,527 Kcal たんぱく質 55.1 g	E kcal - 1,619 Kcal たんぱく質 58.9 g	E kcal - 1,651 Kcal たんぱく質 61.3 g