

# 老健常食献立表

	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)	10月16日(土)	10月17日(日)
卓月	味噌汁 大根のそぼろ煮 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯  E kcal - 344 Kcal たんぱく質 12.3 g	味噌汁 卵とじ 炒り煮 ふりかけ 軟飯  E kcal - 348 Kcal たんぱく質 12.4 g	味噌汁 炒め物 信田煮 ふりかけ 軟飯  E kcal - 383 Kcal たんぱく質 14.4 g	味噌汁 大根のきんぴら さつまいもの煮物 ふりかけ 軟飯  E kcal - 365 Kcal たんぱく質 10.7 g	味噌汁 炒り豆腐 白菜の醤油漬け ふりかけ 軟飯  E kcal - 340 Kcal たんぱく質 12.4 g	味噌汁 南瓜のそぼろあんかけ 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯  E kcal - 418 Kcal たんぱく質 13.6 g	味噌汁 田舎煮 よごし 納豆 軟飯  E kcal - 379 Kcal たんぱく質 15.0 g
昼	フライ盛合わせ おひたし 満月椀 フルーツ 牛乳 栗おこわ 彩りこはぎ  E kcal - 890 Kcal たんぱく質 26.6 g	鱈の照り焼き 胡麻味噌煮 華風和え フルーツゼリー 牛乳 軟飯 ポカポカ葛湯  E kcal - 714 Kcal たんぱく質 28.9 g	赤魚の煮物 胡瓜と素麺のサラダ 大根のゴマよごし フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん  E kcal - 708 Kcal たんぱく質 26.8 g	鶏じゃが こかぶの塩昆布和え 白菜ヌードル フルーツ 牛乳 軟飯 ブルーベリーヨーグルトプリン  E kcal - 706 Kcal たんぱく質 22.9 g	あんかけラーメン フルーツおろし和え ごま和え 苺ミルクプリン 牛乳 枝豆ごはん あんぱん  E kcal - 769 Kcal たんぱく質 29.7 g	豚肉のケチャップ煮 おさつサラダ 豆腐と野菜のスープ フルーツ 牛乳 軟飯 グレープフルーツゼリー  E kcal - 647 Kcal たんぱく質 20.4 g	卵とじ コーンサラダ いろいろ 梅酒ゼリー 牛乳 軟飯 あったかぜんざい  E kcal - 677 Kcal たんぱく質 24.1 g
夕	うなぎの蒲焼 野菜の赤じそソテー えびす 軟飯  E kcal - 477 Kcal たんぱく質 21.8 g	ローストビーフ風 サラダ 豆腐のきのこあんかけ 軟飯  E kcal - 536 Kcal たんぱく質 25.2 g	八宝菜風 じゃが芋の海老そぼろ 和え物 軟飯  E kcal - 537 Kcal たんぱく質 23.0 g	丸山の煮物 豚肉とキャベツのピリ辛 ひじきのピリ辛和え 軟飯  E kcal - 538 Kcal たんぱく質 24.0 g	鮭と白菜のクリームスープ カリフラワーのサラダ 里芋の煮付け 軟飯  E kcal - 553 Kcal たんぱく質 24.7 g	秋刀魚のおかか和え 千草焼き ハクサイの酢和え 軟飯  E kcal - 541 Kcal たんぱく質 19.1 g	魚の香草焼き 冷やし玉子豆腐 大根とツナのサラダ 軟飯  E kcal - 558 Kcal たんぱく質 29.2 g
言十	E kcal - 1,711 Kcal たんぱく質 60.7 g	E kcal - 1,598 Kcal たんぱく質 66.5 g	E kcal - 1,628 Kcal たんぱく質 64.2 g	E kcal - 1,609 Kcal たんぱく質 57.6 g	E kcal - 1,662 Kcal たんぱく質 66.8 g	E kcal - 1,606 Kcal たんぱく質 53.1 g	E kcal - 1,614 Kcal たんぱく質 68.3 g