

老健常食献立表

	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)	10月23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 エネルギー - 342 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 卵とじ 炒り煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー - 348 Kcal タンパク質 12.5 g	味噌汁 炒め物 信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー - 383 Kcal タンパク質 14.4 g	味噌汁 大根のきんぴら さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー - 354 Kcal タンパク質 9.7 g	味噌汁 炒り豆腐 白菜の醤油漬け ふりかけ 軟飯 エネルギー - 333 Kcal タンパク質 11.7 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 エネルギー - 418 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 田舎煮 よごし 納豆 軟飯 エネルギー - 380 Kcal タンパク質 15.0 g
昼	鯖の味噌焼き おひたし 大根のゴマよごし フルーツ 牛乳 軟飯 鯛焼き エネルギー - 717 Kcal タンパク質 28.8 g	鰯の照り焼き 胡麻味噌煮 華風和え フルーツゼリー 牛乳 軟飯 酒粕ムース エネルギー - 810 Kcal タンパク質 31.8 g	澄まし汁 煮物 胡麻和え ルゾデザートムース 牛乳 散らし寿司 飲む野菜と果実 エネルギー - 627 Kcal タンパク質 23.6 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 豆腐のチーズケーキ エネルギー - 677 Kcal タンパク質 23.2 g	いなりうどん フルーツおろし和え ごま和え 苺ミルクリン 牛乳 枝豆ごはん リンゴゼリー エネルギー - 593 Kcal タンパク質 22.6 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 ハチミツジャゼリー エネルギー - 655 Kcal タンパク質 20.2 g	卵とじ コーンサラダ 粕煮 梅酒ゼリー 牛乳 軟飯 モカ豆乳プリン エネルギー - 715 Kcal タンパク質 26.3 g
夕	炊き合わせ ジャーマンポテトサラダ 華風茶碗蒸し 軟飯 エネルギー - 524 Kcal タンパク質 17.0 g	ローストビーフ風 サラダ 豆腐のきのこあんかけ 軟飯 エネルギー - 536 Kcal タンパク質 25.2 g	八宝菜風 南瓜の鶏そぼろ煮 和え物 軟飯 エネルギー - 537 Kcal タンパク質 22.3 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 エネルギー - 542 Kcal タンパク質 24.1 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 エネルギー - 552 Kcal タンパク質 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 エネルギー - 541 Kcal タンパク質 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 エネルギー - 558 Kcal タンパク質 29.2 g
言十	エネルギー - 1,583 Kcal タンパク質 58.1 g	エネルギー - 1,694 Kcal タンパク質 69.5 g	エネルギー - 1,547 Kcal タンパク質 60.3 g	エネルギー - 1,573 Kcal タンパク質 57.0 g	エネルギー - 1,478 Kcal タンパク質 59.0 g	エネルギー - 1,614 Kcal タンパク質 52.9 g	エネルギー - 1,653 Kcal タンパク質 70.5 g