

老健常食献立表

	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)	10月20日(土)	10月21日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の煮つけ 玉子とうふ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 387 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 炒り煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 356 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 おふくろ煮 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 391 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 馬鈴薯のそぼろ煮 蟹かまロール ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 388 Kcal タンパク質 15.4 g	味噌汁 煮物 よごし ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 342 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 372 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 煮物 野菜たっぷりいなり 納豆 軟飯 Iエネルギー 404 Kcal タンパク質 15.4 g
昼	魚の黄金焼き 南瓜のサラダ 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 栗きんとん Iエネルギー 731 Kcal タンパク質 27.5 g	野菜の南蛮炒め 胡麻酢あえ 冬瓜の海老あん フルーツ 牛乳 軟飯 蒸しパン Iエネルギー 747 Kcal タンパク質 24.1 g	豚肉の味噌漬け焼き 白滝の有馬煮 こかぶのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 苺ヨーグルト Iエネルギー 864 Kcal タンパク質 25.3 g	ラーメン 海老ぎょうざ ももゼリー 牛乳 おにぎり 豆腐のチーズケーキ Iエネルギー 625 Kcal タンパク質 23.5 g	豆腐のトロミ煮 マカロニサラダ きのこのとろろ和え いちじくのコンポート 牛乳 軟飯 わらびもち Iエネルギー 661 Kcal タンパク質 22.4 g	千草焼き ミモザサラダ 煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 クリームパン Iエネルギー 788 Kcal タンパク質 30.2 g	卵とじ 冷奴のきのこラー油 サラダマリネ さつま芋焼きプリン 牛乳 軟飯 ムース大福 Iエネルギー 765 Kcal タンパク質 27.0 g
夕	菊しゅうまい 和え物 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯 Iエネルギー 579 Kcal タンパク質 25.1 g	鮭のパン粉焼き 海老のゆば巻き 五目煮 軟飯 Iエネルギー 515 Kcal タンパク質 29.3 g	ほきの外外フライ ナムル 変わり玉子焼き 軟飯 Iエネルギー 577 Kcal タンパク質 25.4 g	赤魚の白玉衣揚げ 海老のサラダ 根菜の煮物 軟飯 Iエネルギー 588 Kcal タンパク質 24.9 g	魚のおろし漬け 菜の花あえ おかべ蒸し 軟飯 Iエネルギー 618 Kcal タンパク質 29.0 g	魚の唐揚げ甘酢あん 高野豆腐の含め煮 たこのキムチ和え 軟飯 Iエネルギー 523 Kcal タンパク質 22.6 g	和と野菜のみぞれか 胡麻和え のっぺい風煮 軟飯 Iエネルギー 557 Kcal タンパク質 22.9 g
言十	Iエネルギー 1,697 Kcal タンパク質 66.3 g	Iエネルギー 1,618 Kcal タンパク質 66.8 g	Iエネルギー 1,832 Kcal タンパク質 63.4 g	Iエネルギー 1,601 Kcal タンパク質 63.8 g	Iエネルギー 1,621 Kcal タンパク質 63.7 g	Iエネルギー 1,683 Kcal タンパク質 66.9 g	Iエネルギー 1,726 Kcal タンパク質 65.3 g