

# 老健常食献立表

	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)	10月27日(土)	10月28日(日)
卓月	味噌汁 ｲﾝｸﾞﾝのﾋﾟﾘ辛そぼろ 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯  Eｷﾙｶﾙ - 394 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 15.1 g	味噌汁 卵とじ がんもの煮物 ふりかけ 軟飯  Eｷﾙｶﾙ - 451 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 17.3 g	味噌汁 ｷﾞﾔﾍﾞｯｼﾞのｼﾞｰ 味噌煮 ふりかけ 軟飯  Eｷﾙｶﾙ - 396 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 11.5 g	味噌汁 ひじき炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯  Eｷﾙｶﾙ - 377 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 13.2 g	味噌汁 煮ころがし 白菜のソテー ふりかけ 軟飯  Eｷﾙｶﾙ - 342 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 10.7 g	味噌汁 煮物 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯  Eｷﾙｶﾙ - 410 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 12.8 g	味噌汁 田舎煮 彩りしんじょう 納豆 軟飯  Eｷﾙｶﾙ - 381 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 15.3 g
昼	魚の中華あんかけ ソーメンサラダ のっぺい風煮 フルーツ 牛乳 軟飯 シュクリーム  Eｷﾙｶﾙ - 679 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 25.2 g	酢豚 青菜と寒天の和え物 冬瓜の蟹あん フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜ようかん  Eｷﾙｶﾙ - 714 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 20.6 g	魚のﾏｺﾞｰｽﾞ 焼き 白菜としめじの南蛮漬 長芋の甘酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクｺｰﾋﾞｰ  Eｷﾙｶﾙ - 685 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 27.4 g	魚の粕漬け焼き 酢の物 炒り豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 ﾏｰﾌﾞﾙｹｰｷ  Eｷﾙｶﾙ - 659 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 30.5 g	やまかけそば 白菜の友禅漬 重ね煮 牛乳 海苔巻き フルーツサンド  Eｷﾙｶﾙ - 603 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 21.3 g	豆腐と海老の蒸し物 春雨スープ 煮物 ﾌﾙｰﾂ-ｸﾞﾙｰ 牛乳 軟飯 ﾄｰﾑｹｰｷ  Eｷﾙｶﾙ - 705 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 21.7 g	きのこカレー とろろ温玉のせ 冷奴 抹茶ゼリー 牛乳 軟飯 鯛焼き  Eｷﾙｶﾙ - 730 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 26.6 g
夕	玉子コロッケ ﾎﾝｼﾞﾝ草の胡麻和え 豆腐の山路あん 軟飯  Eｷﾙｶﾙ - 606 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 19.7 g	魚のﾂﾂ もずくの酢物 じゃが芋の煮物 軟飯  Eｷﾙｶﾙ - 472 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 24.2 g	鶏肉のおろししぎ焼き 野菜サラダ 北海煮 軟飯  Eｷﾙｶﾙ - 521 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 19.9 g	豚肉のピザ風 ﾎﾝｼﾞﾝ草のﾋﾟｰﾅｯｼﾞ和え 里芋の京風煮 軟飯  Eｷﾙｶﾙ - 524 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 24.4 g	豆腐の肉巻きカツ 鮭のサラダ 里芋といかの煮物 軟飯  Eｷﾙｶﾙ - 622 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 21.2 g	魚の炊き合わせ ナムル ｽﾊﾞﾞﾞｰﾂ-ｸﾞﾙｰ 軟飯  Eｷﾙｶﾙ - 495 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 21.8 g	鯖の洋風照り焼き 焼き豆腐の含め煮 山葵あえ 軟飯  Eｷﾙｶﾙ - 545 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 27.4 g
言十	Eｷﾙｶﾙ - 1,679 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 60.0 g	Eｷﾙｶﾙ - 1,637 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 62.1 g	Eｷﾙｶﾙ - 1,602 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 58.8 g	Eｷﾙｶﾙ - 1,560 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 68.1 g	Eｷﾙｶﾙ - 1,567 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 53.2 g	Eｷﾙｶﾙ - 1,610 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 56.3 g	Eｷﾙｶﾙ - 1,656 Kcal ﾀﾝﾊﾞｸ質 69.3 g