

# 老健常食献立表

	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)	11月1日(木)	11月2日(金)	11月3日(土)	11月4日(日)
卓月	味噌汁 里芋の煮物 インゲンの炒め煮 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー - 399 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 煮物 オムレツ ふりかけ 軟飯  Iエネルギー - 391 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 金平 卵とじ ふりかけ 軟飯  Iエネルギー - 421 Kcal タンパク質 15.4 g	味噌汁 信田煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー - 390 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 大根の煮物 蟹かまロール ふりかけ 軟飯  Iエネルギー - 351 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 おふくろ煮 鳴門煮 納豆 軟飯  Iエネルギー - 419 Kcal タンパク質 16.1 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー - 361 Kcal タンパク質 13.1 g
昼	照り焼き 中華風酢の物 炒り豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 どらやき  Iエネルギー - 751 Kcal タンパク質 32.9 g	てんぷらうどん 南瓜のピザ風 トロピカルあんみつ 牛乳 いなり寿司 あんぱん  Iエネルギー - 672 Kcal タンパク質 22.3 g	焼き鯖の南蛮漬け 白菜の醤油漬け漬 野菜のそばろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー  Iエネルギー - 644 Kcal タンパク質 26.8 g	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ ほうれん草の和え物 フルーツ 牛乳 軟飯 さつま芋大福  Iエネルギー - 691 Kcal タンパク質 28.0 g	魚の粕漬け焼き あんかけ 南瓜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 おはぎ  Iエネルギー - 720 Kcal タンパク質 28.2 g	豆腐と海老の蒸し物 たこのおろし和え 漬物 フルーツ 山菜栗おこわ 和菓子  Iエネルギー - 643 Kcal タンパク質 15.8 g	炊き合わせ 白菜のナムル つけ物 南瓜焼きプリン 牛乳 里芋ときのこのごはん 抹茶ゼリー  Iエネルギー - 706 Kcal タンパク質 24.8 g
夕	天婦羅 天つゆ 大根おろし お浸し 軟飯  Iエネルギー - 531 Kcal タンパク質 20.7 g	魚の煮物 煮物 マカロニサラダ 軟飯  Iエネルギー - 556 Kcal タンパク質 21.0 g	鶏肉のコンソメ焼き 酢物 大根とツナのサラダ 軟飯  Iエネルギー - 552 Kcal タンパク質 20.8 g	袋煮 酢物 スパニッシュオムレツ 軟飯  Iエネルギー - 509 Kcal タンパク質 21.1 g	チーズハンバーグみぞれソース みぞれ酢和え さっぱりとろみおでん 軟飯  Iエネルギー - 538 Kcal タンパク質 21.7 g	鰯のおろしポン酢かけ 香味野菜の梅しゃぶ おから 軟飯  Iエネルギー - 570 Kcal タンパク質 24.8 g	魚の秋の里蒸し 大根のサラダ 五目煮 軟飯  Iエネルギー - 490 Kcal タンパク質 22.6 g
言十	Iエネルギー - 1,681 Kcal タンパク質 67.3 g	Iエネルギー - 1,619 Kcal タンパク質 56.5 g	Iエネルギー - 1,617 Kcal タンパク質 63.0 g	Iエネルギー - 1,590 Kcal タンパク質 62.6 g	Iエネルギー - 1,609 Kcal タンパク質 63.6 g	Iエネルギー - 1,632 Kcal タンパク質 56.7 g	Iエネルギー - 1,557 Kcal タンパク質 60.5 g