

老健常食献立表

	9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)
卓月	味噌汁 ひじきの煮つけ 寄せ豆腐の含め煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal たんぱく質 13.8 g	味噌汁 煮物 コンビネーションオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 391 Kcal たんぱく質 15.9 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 372 Kcal たんぱく質 14.1 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 420 Kcal たんぱく質 12.9 g	味噌汁 炒り煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 エネルギー 392 Kcal たんぱく質 13.5 g	味噌汁 馬鈴薯のそぼろ煮 姫こうや豆腐 ふりかけ 軟飯 エネルギー 371 Kcal たんぱく質 13.7 g	味噌汁 煮物 がんもの煮物 納豆 軟飯 エネルギー 416 Kcal たんぱく質 16.8 g
昼	卵とじ 酢物 あんかけ フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐とみかんの寒天寄 エネルギー 612 Kcal たんぱく質 25.2 g	野菜のトロミ煮 マカロニサラダ きのこのとろろ和え フルーツ 牛乳 軟飯 小豆入りヨーグルト エネルギー 676 Kcal たんぱく質 25.5 g	オム焼きそば 豆腐のサラダ トロピカル葛餅 牛乳 五穀いなり寿司 カスタドプリン エネルギー 634 Kcal たんぱく質 22.8 g	肉じゃが 朝鮮風漬物 友禅豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 加ビセリ エネルギー 597 Kcal たんぱく質 21.4 g	酢豚 青菜と寒天の和え物 南瓜の海老そぼろ フルーツ 牛乳 軟飯 わらび餅 エネルギー 693 Kcal たんぱく質 22.2 g	海老のすり身おろし椀 卵サラダ 長芋の鶏肉あんかけ フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 フルーツサンド エネルギー 692 Kcal たんぱく質 24.2 g	豆腐バーグの卵とじ 豆&スパサラダ こかぶの塩昆布あえ 杏仁豆腐 牛乳 軟飯 しっとりどらやき エネルギー 767 Kcal たんぱく質 24.2 g
夕	煮魚 もずく酢 さっぱりとろみおでん 軟飯 エネルギー 416 Kcal たんぱく質 18.4 g	鯖の味噌煮 卵の花あえ 茄子の煮物 軟飯 エネルギー 464 Kcal たんぱく質 24.9 g	鯛のおろしポン酢かけ 甘藷とレーズンのサラダ 茶碗蒸し蟹アガカ 軟飯 エネルギー 599 Kcal たんぱく質 24.2 g	鯿の揚げおろし煮 蒸し鶏と春雨のサラダ 五目きんぴら 軟飯 エネルギー 548 Kcal たんぱく質 24.5 g	魚のオムレツ 春キャベツのサラダ じゃが芋の煮ころがし 軟飯 エネルギー 555 Kcal たんぱく質 29.2 g	魚の甘酢あんかけ 春キャベツの梅和え チャプチ 軟飯 エネルギー 522 Kcal たんぱく質 25.2 g	秋刀魚の塩焼き 酢物 のっぺい風煮 胡麻豆腐 軟飯 エネルギー 482 Kcal たんぱく質 17.9 g
言十	エネルギー 1,402 Kcal たんぱく質 57.4 g	エネルギー 1,531 Kcal たんぱく質 66.3 g	エネルギー 1,605 Kcal たんぱく質 61.1 g	エネルギー 1,565 Kcal たんぱく質 58.8 g	エネルギー 1,640 Kcal たんぱく質 64.9 g	エネルギー 1,585 Kcal たんぱく質 63.1 g	エネルギー 1,665 Kcal たんぱく質 58.9 g