

老健常食献立表

	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)
卓月	味噌汁 炒り煮 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 E kcal - 351 Kcal たんぱく質 12.3 g	味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 E kcal - 446 Kcal たんぱく質 14.2 g	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 390 Kcal たんぱく質 13.0 g	味噌汁 おふくろ煮 コピネンションオムレツ ふりかけ 軟飯 E kcal - 372 Kcal たんぱく質 14.9 g	味噌汁 玉子とじ 冬瓜の海老あんかけ ふりかけ 軟飯 E kcal - 373 Kcal たんぱく質 14.6 g	味噌汁 お豆と野菜の煮物 じゃがの鶏肉あんかけ 納豆 軟飯 E kcal - 446 Kcal たんぱく質 18.9 g	味噌汁 信田煮 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯 E kcal - 386 Kcal たんぱく質 12.8 g
昼	山路焼き 酢物 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ハチミツジャゼリー E kcal - 607 Kcal たんぱく質 24.4 g	いなりうどん おろし和え フルーツヨーグルト 牛乳 加加梅のおにぎり シュクリーム E kcal - 663 Kcal たんぱく質 22.7 g	煮物 澄まし汁 フルーツ 牛乳 散らし寿司 いちじくのコンポート E kcal - 614 Kcal たんぱく質 26.1 g	鮭の刺身ソテー焼き ソーメンサラダ のっぺい風煮 フルーツ 牛乳 軟飯 しっとりどらやき E kcal - 782 Kcal たんぱく質 32.9 g	じゃが芋の煮物 おろし和え 大豆とさつま芋の甘煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐のチーズケーキ E kcal - 686 Kcal たんぱく質 24.4 g	豆腐と海老の蒸し物 酢物 漬物 杏仁豆腐 牛乳 軟飯 クリームパン E kcal - 719 Kcal たんぱく質 21.8 g	卵とじ 冷奴 サラダマリネ フルーツ切り 牛乳 軟飯 なめらか南瓜プリン E kcal - 724 Kcal たんぱく質 27.7 g
夕	揚げ豆腐のおろしソース トマトのサラダ やわらか北海煮 軟飯 E kcal - 570 Kcal たんぱく質 19.1 g	魚の梅ねぎだれ 南瓜マカロニサラダ 盛り合わせ 軟飯 E kcal - 528 Kcal たんぱく質 26.1 g	海老しんじょうのフライ 長芋の酢の物 五目煮豆 軟飯 E kcal - 578 Kcal たんぱく質 19.5 g	厚揚げの中華炒め 白菜の昆布醤油和え 南瓜の田楽 軟飯 E kcal - 469 Kcal たんぱく質 17.1 g	魚のとろろ蒸し 卵サラダ マーボ豆腐 軟飯 E kcal - 551 Kcal たんぱく質 28.5 g	魚の炊き合わせ ナムル おから 軟飯 E kcal - 480 Kcal たんぱく質 26.2 g	秋と秋野菜のみぞれか 山葵あえ 煮物 軟飯 E kcal - 558 Kcal たんぱく質 19.0 g
言十	E kcal - 1,528 Kcal たんぱく質 55.8 g	E kcal - 1,637 Kcal たんぱく質 63.0 g	E kcal - 1,582 Kcal たんぱく質 58.6 g	E kcal - 1,623 Kcal たんぱく質 64.9 g	E kcal - 1,610 Kcal たんぱく質 67.5 g	E kcal - 1,645 Kcal たんぱく質 66.9 g	E kcal - 1,668 Kcal たんぱく質 59.5 g