

老健常食献立表

	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)
卓月	味噌汁 玉子とじ 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 E kcal - 423 Kcal たんぱく質 14.8 g	味噌汁 ひじき炒り煮 蟹かまロール ふりかけ 軟飯 E kcal - 400 Kcal たんぱく質 14.4 g	味噌汁 信田煮 よごし ふりかけ 軟飯 E kcal - 351 Kcal たんぱく質 11.6 g	味噌汁 煮ころがし 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯 E kcal - 378 Kcal たんぱく質 12.7 g	味噌汁 おふくろ煮 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 E kcal - 313 Kcal たんぱく質 10.6 g	味噌汁 煮物 オムレツ ふりかけ 軟飯 E kcal - 382 Kcal たんぱく質 13.4 g	味噌汁 南瓜のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯 E kcal - 428 Kcal たんぱく質 16.0 g
昼	豚味噌ステーキ 蟹サラダ 冬瓜の海老あんかけ フルーツ 牛乳 軟飯 いちじくのコンポート E kcal - 666 Kcal たんぱく質 25.6 g	魚のプロバンス風 春雨サラダ アスパラの炒め物 フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖葛もち E kcal - 739 Kcal たんぱく質 30.6 g	豆腐のトロミ煮 中華風酢の物 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 桃のクラフティ E kcal - 731 Kcal たんぱく質 30.0 g	てんぷらうどん 大根おろし ハロウインチョコ 牛乳 五穀おにぎり バターどらやき E kcal - 704 Kcal たんぱく質 22.0 g	親子煮 胡麻あえ 南瓜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ハチミツ・ソジャゼリー E kcal - 679 Kcal たんぱく質 23.2 g	鶏肉ときのこのクリーム煮 キャベツのサラダ 漬けもの 小倉杏仁 牛乳 軟飯 コーヒー E kcal - 697 Kcal たんぱく質 23.2 g	炊き合わせ 長芋の酢の物 卵とじ フルーツ 牛乳 赤飯 おはぎ E kcal - 746 Kcal たんぱく質 23.3 g
夕	赤魚の生姜あん 長芋の酢の物 大根とアサリの炒め煮 軟飯 E kcal - 452 Kcal たんぱく質 20.7 g	肉団子の煮物 酢味噌和え 炒り豆腐 軟飯 E kcal - 491 Kcal たんぱく質 28.9 g	鯖の酢醤油煮 蕪のサラダ ザーサイ炒り華風炒め 軟飯 E kcal - 503 Kcal たんぱく質 25.9 g	菊しゅうまい 白オのしば漬け ポテト芋サラダ 軟飯 E kcal - 533 Kcal たんぱく質 21.5 g	魚のフライ おろし和え 寄せ湯葉けんちの煮物 軟飯 E kcal - 537 Kcal たんぱく質 28.5 g	魚の煮物 酢物 のっぺい風煮 軟飯 E kcal - 463 Kcal たんぱく質 22.4 g	鯖の洋風照り焼き 山葵あえ 高野豆腐の含め煮 軟飯 E kcal - 492 Kcal たんぱく質 24.4 g
言十	E kcal - 1,541 Kcal たんぱく質 61.1 g	E kcal - 1,630 Kcal たんぱく質 73.9 g	E kcal - 1,585 Kcal たんぱく質 67.5 g	E kcal - 1,615 Kcal たんぱく質 56.2 g	E kcal - 1,529 Kcal たんぱく質 62.3 g	E kcal - 1,542 Kcal たんぱく質 59.0 g	E kcal - 1,666 Kcal たんぱく質 63.7 g