

老健常食献立表

	11月 5日(月)	11月 6日(火)	11月 7日(水)	11月 8日(木)	11月 9日(金)	11月10日(土)	11月11日(日)
卓月	味噌汁 味噌煮 さつまいもの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 387 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 南瓜のそぼろ煮 インゲンのピリ辛煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 405 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 大根の煮物 シュウマイ ふりかけ 軟飯 エネルギー 389 Kcal タンパク質 11.2 g	味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 彩り野菜の信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 418 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 382 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 信田煮 やわらか納豆 五目豆腐 軟飯 エネルギー 453 Kcal タンパク質 16.1 g
昼	鱈の味噌焼き 山菜の煮付け ハクサイサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ことら エネルギー 676 Kcal タンパク質 28.2 g	八宝菜風 酢の物 大根のゴマよごし フルーツ 牛乳 軟飯 無花果ゼリー エネルギー 666 Kcal タンパク質 25.7 g	鶏南蛮そば 重ね煮 フルーツ 牛乳 いなり寿司 苺ミルクプリン エネルギー 632 Kcal タンパク質 20.4 g	豚肉の柳川風煮 炒り煮 みぞれ酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 牛乳かん エネルギー 715 Kcal タンパク質 24.8 g	鯿の塩焼き コーンとキャベツのサラダ 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 コーヒームス エネルギー 794 Kcal タンパク質 30.0 g	筑前煮 とろろ芋 スクランブルエッグ フルーツ 牛乳 軟飯 水ようかん エネルギー 748 Kcal タンパク質 25.7 g	肉じゃが サラダ 煮物 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 抹茶プリン エネルギー 738 Kcal タンパク質 24.8 g
夕	スパニッシュハンバーグ 白和え 南瓜のいとし煮 軟飯 エネルギー 630 Kcal タンパク質 26.4 g	鮭コロケ 辛し和え 豆腐と枝豆の豆乳煮 軟飯 エネルギー 628 Kcal タンパク質 22.2 g	鱈のクリームスープ 厚揚げの肉味噌かけ キャベツの酢の物 軟飯 エネルギー 616 Kcal タンパク質 32.2 g	鯿の南蛮漬け サラダ 里芋とゆのバター炒め 軟飯 エネルギー 566 Kcal タンパク質 25.3 g	肉団子の煮物 きのこあんかけ ハクサイの酢の物 軟飯 エネルギー 504 Kcal タンパク質 25.1 g	煮魚 甘藷のあま煮 胡麻和え 軟飯 エネルギー 474 Kcal タンパク質 20.6 g	いろつけ 豚汁 ゆとオクラのピリナツ和え 軟飯 エネルギー 467 Kcal タンパク質 26.6 g
言十	エネルギー 1,693 Kcal タンパク質 66.0 g	エネルギー 1,699 Kcal タンパク質 60.5 g	エネルギー 1,636 Kcal タンパク質 65.3 g	エネルギー 1,670 Kcal タンパク質 61.3 g	エネルギー 1,716 Kcal タンパク質 70.0 g	エネルギー 1,604 Kcal タンパク質 60.0 g	エネルギー 1,658 Kcal タンパク質 67.5 g