

老健常食献立表

	11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木)	11月16日(金)	11月17日(土)	11月18日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 410 Kcal タンパク質 15.2 g	味噌汁 大根のしのだ煮 プレーンオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 425 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 玉子とじ インゲンの甘露煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 399 Kcal タンパク質 15.8 g	味噌汁 煮物 野菜たっぷりいなり らっきょう 軟飯 エネルギー 447 Kcal タンパク質 14.4 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 南瓜のサラダ ふりかけ 軟飯 エネルギー 421 Kcal タンパク質 11.1 g	味噌汁 炒り豆腐 じゃが芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 425 Kcal タンパク質 16.0 g	味噌汁 煮物 煮物 納豆 軟飯 エネルギー 411 Kcal タンパク質 15.0 g
昼	いり鶏 ナムル盛り合わせ スパゲティサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 781 Kcal タンパク質 25.0 g	味噌じゃが さつま芋の有馬煮 ほうれん草の柚香あえ フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜焼きプリン エネルギー 726 Kcal タンパク質 25.1 g	がんもの炊き合わせ 野菜のそぼろ煮 酢物 漬物 牛乳 軟飯 いちじくのワイン煮 エネルギー 635 Kcal タンパク質 23.7 g	魚のムニエルスタートソース 煮物 くるみ味噌あえ フルーツ 牛乳 軟飯 里芋ゴマプリン エネルギー 758 Kcal タンパク質 31.7 g	味噌ラーメン 煮物 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり 豆腐の小豆ムース エネルギー 748 Kcal タンパク質 27.8 g	豆腐と海老の蒸し物 酢物 インゲンの煮物 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 750 Kcal タンパク質 23.9 g	豚肉の柳川風煮 酢物 味噌煮 フルーツ 牛乳 軟飯 甘藷入り羊羹 エネルギー 738 Kcal タンパク質 28.7 g
夕	煮魚 大根おろし 厚揚げチャンプル 軟飯 エネルギー 495 Kcal タンパク質 23.8 g	照り焼き さつま芋と柿のサラダ 子いかの煮付け 軟飯 エネルギー 568 Kcal タンパク質 24.4 g	さばの田楽 春雨サラダ 牛肉と大根のごった煮 軟飯 エネルギー 623 Kcal タンパク質 21.7 g	和風ハンバーグみぞれソース もずくの酢物 卵豆腐の蟹あんかけ 軟飯 エネルギー 490 Kcal タンパク質 20.1 g	ブりと根菜の味噌煮粕 洋風白和え 酢物 軟飯 エネルギー 556 Kcal タンパク質 24.3 g	魚の梅ごま味噌カツ おひたし 変わり玉子焼き 軟飯 エネルギー 531 Kcal タンパク質 30.1 g	銀鱈の鍋照り焼き 長いもの酢物 さっぱりとろみおでん 軟飯 エネルギー 567 Kcal タンパク質 19.4 g
言十	エネルギー 1,686 Kcal タンパク質 64.0 g	エネルギー 1,719 Kcal タンパク質 62.8 g	エネルギー 1,657 Kcal タンパク質 61.2 g	エネルギー 1,695 Kcal タンパク質 66.2 g	エネルギー 1,725 Kcal タンパク質 63.2 g	エネルギー 1,706 Kcal タンパク質 70.0 g	エネルギー 1,716 Kcal タンパク質 63.1 g