

老健常食献立表

	11月19日(月)	11月20日(火)	11月21日(水)	11月22日(木)	11月23日(金)	11月24日(土)	11月25日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 彩り野菜信田 ふりかけ かゆ	味噌汁 炒り豆腐 昆布の佃煮 ふりかけ かゆ	味噌汁 キャベツのチャンプル よごし ふりかけ かゆ	味噌汁 お肉のソウと豆腐の卵とじ さつま芋の煮物 ふりかけ かゆ	味噌汁 煮びたし 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ かゆ	味噌汁 ひじきの五色煮 あんかけ 納豆 かゆ	味噌汁 きのこ金平 味噌煮 ふりかけ かゆ
	エネルギー 387 Kcal タンパク質 13.9 g	エネルギー 311 Kcal タンパク質 13.3 g	エネルギー 322 Kcal タンパク質 11.1 g	エネルギー 363 Kcal タンパク質 13.1 g	エネルギー 368 Kcal タンパク質 12.2 g	エネルギー 360 Kcal タンパク質 16.7 g	エネルギー 315 Kcal タンパク質 10.7 g
昼	豆腐ハンバーグ キャベツのサラダ 白菜とベーコンの卵とじ フルーツ 牛乳 かゆ 抹茶葛湯	肉じゃが 冷奴 おさつサラダ フルーツ 牛乳 かゆ すはま	味噌煮込み風うどん わら入りとろろ芋 煮豆 フルーチェ 牛乳 梅おかかおにぎり シューロールケーキ	豚肉と里芋の煮物 あまだいベジタブル マカロニサラダ フルーツ 牛乳 かゆ オレンジ・ハニ・ヨーグルト	肉団子の煮物 蟹豆腐湯 かぶと胡瓜のびりり漬 フルーツ 牛乳 かゆ 三色もち	お肉のソウの和風キャベツ コーンとキャベツのサラダ 煮物 フルーツ 牛乳 かゆ 卵サンド	八宝菜風 梅肉和え 里芋の田楽 梅酒林檎ゼリー 牛乳 かゆ 抹茶のプラマンジェ
	エネルギー 626 Kcal タンパク質 26.0 g	エネルギー 644 Kcal タンパク質 21.1 g	エネルギー 750 Kcal タンパク質 27.9 g	エネルギー 652 Kcal タンパク質 34.0 g	エネルギー 643 Kcal タンパク質 28.0 g	エネルギー 674 Kcal タンパク質 27.8 g	エネルギー 692 Kcal タンパク質 28.5 g
夕	鯖の塩焼き お肉と芋のバター炒め 酢の物 かゆ	魚と野菜の揚げ浸し ピーナツバター和え 大根の和風サラダ かゆ	煮魚 南瓜と胡桃のハチミツがら キノコと豚肉の煮浸し かゆ	カレイのムニエル 煮物 タラコマヨ和え かゆ	刺身 炊き合わせ ソウメン かゆ	いろつけ 春雨サラダ 大根の煮物 かゆ	あつまん 胡麻和え 大豆とさつま芋の甘煮 かゆ
	エネルギー 478 Kcal タンパク質 23.5 g	エネルギー 608 Kcal タンパク質 24.2 g	エネルギー 452 Kcal タンパク質 24.7 g	エネルギー 417 Kcal タンパク質 22.9 g	エネルギー 552 Kcal タンパク質 29.3 g	エネルギー 456 Kcal タンパク質 21.2 g	エネルギー 504 Kcal タンパク質 23.9 g
言十	エネルギー 1,491 Kcal タンパク質 63.4 g	エネルギー 1,563 Kcal タンパク質 58.6 g	エネルギー 1,524 Kcal タンパク質 63.7 g	エネルギー 1,432 Kcal タンパク質 70.0 g	エネルギー 1,563 Kcal タンパク質 69.5 g	エネルギー 1,490 Kcal タンパク質 65.7 g	エネルギー 1,511 Kcal タンパク質 63.1 g