

老健常食献立表

	11月26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)	11月29日(木)	11月30日(金)	12月 1日(土)	12月 2日(日)
卓月	味噌汁 インゲンの煮物 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 421 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 卵とじ 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 355 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 信田煮 炒め物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 376 Kcal タンパク質 11.7 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 427 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 大根のきんぴら シューマイ ふりかけ 軟飯 エネルギー 404 Kcal タンパク質 12.0 g	味噌汁 南瓜のそぼろあんかけ おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 383 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 野菜炒め 五目豆腐 納豆 軟飯 エネルギー 467 Kcal タンパク質 15.8 g
昼	鯖の味噌煮 ハクサイサラダ わらびの金平 フルーツ 牛乳 軟飯 たまご蒸しケーキ エネルギー 864 Kcal タンパク質 28.7 g	鶏肉と里芋の煮物 南瓜マカロニサラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 キャロットゼリー エネルギー 689 Kcal タンパク質 22.1 g	炊き合わせ 野菜のうま煮 酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 メープルデザートプリン エネルギー 699 Kcal タンパク質 27.2 g	オム焼きそば 南瓜の田楽 フルーツポンチ 牛乳 枝豆ごはん パインヨーグルトムース エネルギー 736 Kcal タンパク質 21.5 g	鯛の華風辛味焼き おふくろ煮 ピーナッツ和え フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクティープリン エネルギー 763 Kcal タンパク質 33.0 g	豚肉の柳川風煮 コーンポタージュ 胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 ぜんざい エネルギー 864 Kcal タンパク質 27.6 g	肉じゃが コーンサラダ 冷奴 フルーツ 牛乳 炊き込み御飯 オレンジゼリー エネルギー 703 Kcal タンパク質 28.5 g
夕	肉団子の煮物 おしん草のゴマクリーム和え じゃが芋のあんかけ 軟飯 エネルギー 493 Kcal タンパク質 24.6 g	赤魚の白玉衣揚げ 長芋の酢の物 焼き豆腐の含め煮 軟飯 エネルギー 680 Kcal タンパク質 28.6 g	鯆の切身焼き 小松菜とコーンの和え物 豆腐のきのこあんかけ 軟飯 エネルギー 564 Kcal タンパク質 28.7 g	魚と白菜のクリームスープ 大根の肉味噌かけ 酢の物 軟飯 エネルギー 555 Kcal タンパク質 28.2 g	丸山の煮物 キャベツのサラダ 鶏肉のうま煮 軟飯 エネルギー 568 Kcal タンパク質 24.8 g	鮭の柚庵焼き 大根の煮込み 辛子和え 軟飯 エネルギー 526 Kcal タンパク質 26.3 g	いろつけ 豚汁 胡麻酢和え 軟飯 エネルギー 481 Kcal タンパク質 26.8 g
言十	エネルギー 1,778 Kcal タンパク質 66.7 g	エネルギー 1,724 Kcal タンパク質 63.1 g	エネルギー 1,639 Kcal タンパク質 67.6 g	エネルギー 1,718 Kcal タンパク質 62.1 g	エネルギー 1,735 Kcal タンパク質 69.8 g	エネルギー 1,773 Kcal タンパク質 66.2 g	エネルギー 1,651 Kcal タンパク質 71.1 g