

老健常食献立表

	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)	11月9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 393 Kcal タンパク質 15.0 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 プチオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 386 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 玉子とじ イゲンの甘露煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 381 Kcal タンパク質 15.5 g	味噌汁 煮物 野菜たっぷりいなり 漬物 軟飯 エネルギー 399 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 さつまいもの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 369 Kcal タンパク質 10.2 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 412 Kcal タンパク質 15.7 g	味噌汁 煮物 煮物 納豆 軟飯 エネルギー 392 Kcal タンパク質 14.6 g
昼	いり鶏 胡麻和え スパゲティサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 十円饅頭 エネルギー 674 Kcal タンパク質 21.6 g	ポークカレーシソソ風 春雨の酢もの ほうれん草の柚香あえ フルーツ 牛乳 軟飯 オレンジゼリー エネルギー 656 Kcal タンパク質 27.4 g	八宝菜 北海煮 フルーツサラダ 漬物 牛乳 軟飯 豆乳ムース エネルギー 695 Kcal タンパク質 24.4 g	魚の甘酢あん 白菜のサラダ 煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 やわらかおはぎ エネルギー 722 Kcal タンパク質 29.2 g	長崎ちゃんぽん いろとり 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり 芋ようかん 8G エネルギー 655 Kcal タンパク質 27.2 g	豆腐と海老の蒸し物 ミネストローネ よごし フルーツポンチ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 729 Kcal タンパク質 19.7 g	肉じゃが 冷奴 卵とじ さつま芋焼きプリン 牛乳 蟹めし 林檎ゼリー エネルギー 768 Kcal タンパク質 28.0 g
夕	刺身 厚焼き卵の盛り合わせ 酢物 赤飯 エネルギー 523 Kcal タンパク質 28.8 g	秋刀魚のおかか煮 さつま芋と柿のサラダ 煮付け 軟飯 エネルギー 560 Kcal タンパク質 16.6 g	鮭のタルタルソース ナムル 牛肉と大根のごった煮 軟飯 エネルギー 584 Kcal タンパク質 23.8 g	チーズハンバーグステーキ 長芋の酢物 粕煮 軟飯 エネルギー 531 Kcal タンパク質 18.3 g	ぶりの照り焼き 洋風白和え 鶏肉と蓮根のうま煮 軟飯 エネルギー 564 Kcal タンパク質 26.2 g	菊しゅうまい おふくろ煮 いかの酢物 軟飯 エネルギー 506 Kcal タンパク質 21.5 g	銀鯉の鍋照り焼き 長いもの酢物 さっぱりとろみおでん 軟飯 エネルギー 552 Kcal タンパク質 18.0 g
言十	エネルギー 1,590 Kcal タンパク質 65.4 g	エネルギー 1,602 Kcal タンパク質 56.4 g	エネルギー 1,660 Kcal タンパク質 63.7 g	エネルギー 1,652 Kcal タンパク質 60.7 g	エネルギー 1,588 Kcal タンパク質 63.6 g	エネルギー 1,647 Kcal タンパク質 56.9 g	エネルギー 1,712 Kcal タンパク質 60.6 g