

老健常食献立表

	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23日(日)
卓月	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 14.6 g	味噌汁 大根の煮物 南瓜のあんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 357 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 369 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 インゲンのピリ辛煮 さつまいもの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 379 Kcal タンパク質 10.3 g	味噌汁 白菜の煮物 味噌煮 ふきのとう味噌 軟飯 エネルギー 347 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 五目豆腐野菜あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 397 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 信田煮 煮物 やわらか納豆 軟飯 エネルギー 372 Kcal タンパク質 14.6 g
昼	鯖の味噌焼 スパゲティーサラダ 冬瓜のスープ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 長崎カステラ エネルギー 801 Kcal タンパク質 26.6 g	豚肉の生姜焼き おふくろ煮 いろとり フルーツ 牛乳 軟飯 きなこミルクプリン エネルギー 673 Kcal タンパク質 27.5 g	炊き合わせ お浸し 白滝の煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー エネルギー 549 Kcal タンパク質 21.5 g	赤魚の粕漬け焼き キャベツ炒めスープ煮 長芋の酢の物 フルーツ 牛乳 軟飯 さつま芋焼きプリン エネルギー 762 Kcal タンパク質 29.6 g	味噌ラーメン みぞれ酢和え 黒糖葛餅 牛乳 おにぎり 林檎ムース エネルギー 707 Kcal タンパク質 25.3 g	千草焼き 南瓜サラダ コーンポタージュ フルーツ 牛乳 軟飯 グレープフルーツ&赤ワインゼリー エネルギー 738 Kcal タンパク質 25.0 g	やわらかハンバーグ 冷奴 いなか煮 フルーツ 牛乳 蟹飯 あったかせんざい エネルギー 731 Kcal タンパク質 28.9 g
夕	豆腐だんご酢豚風 胡麻和え 大根サラダ 軟飯 エネルギー 527 Kcal タンパク質 21.2 g	鮭の照り焼き 酢の物 野菜のそぼろ煮 軟飯 エネルギー 569 Kcal タンパク質 26.9 g	鱈のアーモンドフライ 五目ナムル 湯豆腐 軟飯 エネルギー 586 Kcal タンパク質 24.4 g	鶏つくねのとろろ鍋 ポテトサラダ 大根のきんぴら 軟飯 エネルギー 517 Kcal タンパク質 21.0 g	ブリの塩焼き 揚げだし豆腐 酢のもの 軟飯 エネルギー 670 Kcal タンパク質 29.1 g	カレーと野菜の炊き合 マカロニサラダ 里芋の柚味噌かけ 軟飯 エネルギー 437 Kcal タンパク質 20.5 g	刺身 炊き合わせ 胡麻和え 軟飯 エネルギー 487 Kcal タンパク質 27.3 g
言十	エネルギー 1,716 Kcal タンパク質 62.4 g	エネルギー 1,599 Kcal タンパク質 65.8 g	エネルギー 1,504 Kcal タンパク質 59.9 g	エネルギー 1,658 Kcal タンパク質 60.9 g	エネルギー 1,724 Kcal タンパク質 67.1 g	エネルギー 1,572 Kcal タンパク質 57.4 g	エネルギー 1,590 Kcal タンパク質 70.8 g