

老健常食献立表

	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 383 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 プチオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 365 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 玉子とじ 煮びたし ふりかけ 軟飯 エネルギー 365 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 煮物 煮ころがし ふりかけ 軟飯 エネルギー 381 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 煮びたし 納豆 軟飯 エネルギー 404 Kcal タンパク質 15.1 g	味噌汁 味噌煮 彩り野菜しのだ 漬物 軟飯 エネルギー 399 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 煮物 大根の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 337 Kcal タンパク質 10.9 g
昼	春雨のスープ煮 ソーメンサラダ 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 十円饅頭 エネルギー 695 Kcal タンパク質 22.0 g	千草焼き のっぺい風煮物 野菜の刈和え フルーツ 牛乳 軟飯 豆豆やっこ エネルギー 707 Kcal タンパク質 30.0 g	豚肉と里芋の煮物 春雨サラダ ほうれん草のお浸し フルーツ 牛乳 軟飯 オレンジゼリー エネルギー 635 Kcal タンパク質 24.3 g	鮭のニエルマスタートソース 長芋の酢もの 味噌煮 フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん エネルギー 777 Kcal タンパク質 28.6 g	山かけそば さつま芋と柿のサラダ 黒胡麻プリン 牛乳 いなり寿司 林檎ゼリー エネルギー 627 Kcal タンパク質 19.5 g	豆腐と海老の蒸し物 煮物 大根のサラダ 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 677 Kcal タンパク質 23.7 g	牛肉の柳川風煮 いろいろ 冷奴 南瓜焼きぶりん 牛乳 たらこ飯 抹茶ゼリー エネルギー 529 Kcal タンパク質 25.0 g
夕	魚のおろし煮 もずくの酢物 鶏肉と蓮根のうま煮 軟飯 エネルギー 544 Kcal タンパク質 23.5 g	赤魚の信州蒸し ふんわり玉子焼き 胡麻和え 軟飯 エネルギー 585 Kcal タンパク質 29.3 g	秋刀魚のおかか煮 粕煮 酢物 軟飯 エネルギー 490 Kcal タンパク質 18.4 g	酢豚 柚庵和え レモンサラダ 軟飯 エネルギー 495 Kcal タンパク質 17.6 g	里芋のコロッケ ナムル盛り合わせ 変わり玉子焼き 軟飯 エネルギー 612 Kcal タンパク質 21.6 g	銀鱈の鍋照り焼き 鶏レバーの甘露煮 酢物 軟飯 エネルギー 501 Kcal タンパク質 19.3 g	かれのの生姜煮 牛蒡のサラダ レモン饅頭 軟飯 エネルギー 472 Kcal タンパク質 26.1 g
言十	エネルギー 1,622 Kcal タンパク質 59.6 g	エネルギー 1,657 Kcal タンパク質 72.8 g	エネルギー 1,490 Kcal タンパク質 57.3 g	エネルギー 1,653 Kcal タンパク質 59.9 g	エネルギー 1,643 Kcal タンパク質 56.2 g	エネルギー 1,577 Kcal タンパク質 57.6 g	エネルギー 1,338 Kcal タンパク質 62.0 g