

老健常食献立表

	11月8日(月)	11月9日(火)	11月10日(水)	11月11日(木)	11月12日(金)	11月13日(土)	11月14日(日)
卓月	味噌汁 インゲンの煮物 大根のこってり煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 377 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 野菜炒め 信田煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 375 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 卵とじ 白菜の醤油漬け ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 369 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 あんかけ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 372 Kcal タンパク質 14.2 g	味噌汁 大根のきんぴら さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 361 Kcal タンパク質 10.3 g	味噌汁 南瓜の蟹あんかけ 鳴門煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 403 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 田舎煮 よごし 納豆 軟飯 Iエネルギー 382 Kcal タンパク質 15.0 g
昼	魚の甘酢あんかけ 里芋の胡麻味噌煮 キャベツのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 おぼろか月(ミルク) Iエネルギー 741 Kcal タンパク質 29.2 g	味噌煮込み風うどん 大学イモ風 卵豆腐 フルーツ 牛乳 おにぎり キャロットゼリー Iエネルギー 718 Kcal タンパク質 27.0 g	豚肉のケチャップ煮 和え物 里芋の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖プリン Iエネルギー 713 Kcal タンパク質 25.1 g	やわらかチキン照り焼 かぶとシメジの柚香あ 大根のゴマよごし フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー Iエネルギー 656 Kcal タンパク質 17.2 g	鯛の塩焼き わらびの煮つけ 長芋の甘酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 ぜんざい Iエネルギー 762 Kcal タンパク質 29.9 g	豚肉の柳川風煮 サラダ さつま芋のミルク煮 フルーツゼリー 牛乳 軟飯 ポカポカ葛湯 Iエネルギー 736 Kcal タンパク質 22.7 g	肉じゃが 豆腐サラダ 南瓜まんじゅう フルーツ 牛乳 炊き込み御飯 ワッフル Iエネルギー 778 Kcal タンパク質 28.0 g
夕	豆腐ハンバーグ 長芋の含め煮 中華風和え物 軟飯 Iエネルギー 478 Kcal タンパク質 19.6 g	炊き合わせ 野菜のチーズ焼き 和え物 軟飯 Iエネルギー 497 Kcal タンパク質 24.8 g	赤魚のキノミぞれあん 含め煮 杓い草の胡麻クリーム和え 軟飯 Iエネルギー 538 Kcal タンパク質 22.8 g	白身魚のフライ 茶碗蒸し(海老) 中華風和え物 軟飯 Iエネルギー 586 Kcal タンパク質 25.8 g	すき焼き風ごった煮 スパゲティサラダ ゆとカラのピリナツ和え 軟飯 Iエネルギー 535 Kcal タンパク質 19.9 g	鰯と野菜の炊き合わせ 厚揚げの肉味噌かけ みぞれ酢和え 軟飯 Iエネルギー 491 Kcal タンパク質 26.8 g	あつもん 蟹と胡瓜の酢の物 スープ煮 軟飯 Iエネルギー 492 Kcal タンパク質 28.2 g
言十	Iエネルギー 1,596 Kcal タンパク質 61.9 g	Iエネルギー 1,590 Kcal タンパク質 65.6 g	Iエネルギー 1,620 Kcal タンパク質 60.7 g	Iエネルギー 1,614 Kcal タンパク質 57.2 g	Iエネルギー 1,658 Kcal タンパク質 60.1 g	Iエネルギー 1,630 Kcal タンパク質 62.7 g	Iエネルギー 1,652 Kcal タンパク質 71.2 g