

# 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 ひじき炒り煮 姫こうや豆腐 ふりかけ 軟飯  E100kcal - 379 Kcal たんぱく質 12.6 g	味噌汁 卵とじ がんもの煮物 ふりかけ 軟飯  E100kcal - 397 Kcal たんぱく質 14.5 g	味噌汁 金平 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E100kcal - 404 Kcal たんぱく質 12.2 g	味噌汁 煮ころがし 白菜のソテー ふりかけ 軟飯  E100kcal - 342 Kcal たんぱく質 10.7 g	味噌汁 インゲンのピリ辛そぼろ 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯  E100kcal - 394 Kcal たんぱく質 15.1 g	味噌汁 煮物 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯  E100kcal - 410 Kcal たんぱく質 12.8 g	味噌汁 田舎煮 彩りしんじょう 納豆 軟飯  E100kcal - 381 Kcal たんぱく質 15.3 g
昼	魚の粕漬け焼き 酢の物 炒り豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 シュクリーム  E100kcal - 691 Kcal たんぱく質 30.1 g	酢豚 青菜と寒天の和え物 冬瓜の蟹あん フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクようかん  E100kcal - 726 Kcal たんぱく質 22.2 g	魚のマネズ 焼き 白菜としめじの南蛮漬 長芋の甘酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 お誕生会ケーキ  E100kcal - 918 Kcal たんぱく質 29.7 g	やまかけそば 白菜の友禅漬 重ね煮 牛乳 海苔巻き 梅ジュース入り黒糖葛餅  E100kcal - 646 Kcal たんぱく質 19.1 g	魚の中華あんかけ ソーメンサラダ のっぺい風煮 フルーツ 牛乳 軟飯 カステラクレープ  E100kcal - 760 Kcal たんぱく質 28.0 g	豆腐と海老の蒸し物 春雨スープ 煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクヨーグルト  E100kcal - 689 Kcal たんぱく質 21.0 g	里芋カレー 長芋のさっぱりサラダ 冷奴 抹茶ゼリー 牛乳 軟飯 クリームパン  E100kcal - 691 Kcal たんぱく質 24.4 g
夕	豚肉のピザ風 五目煮豆 蓮根サラダ 軟飯  E100kcal - 537 Kcal たんぱく質 21.9 g	魚の仏ツ もずくの酢物 じゃが芋の煮物 軟飯  E100kcal - 472 Kcal たんぱく質 24.2 g	鶏肉のおろししぎ焼き 野菜サラダ 北海煮 軟飯  E100kcal - 521 Kcal たんぱく質 20.3 g	豆腐の肉巻きカツ 鮭のサラダ 里芋といかの煮物 軟飯  E100kcal - 600 Kcal たんぱく質 19.3 g	鶏肉の南蛮漬け 木の葉の胡麻和え 野菜の煮しめ 軟飯  E100kcal - 567 Kcal たんぱく質 17.3 g	魚の炊き合わせ ナムル スパゲティサラダ 軟飯  E100kcal - 493 Kcal たんぱく質 21.8 g	鯖の味噌焼き 焼き豆腐の含め煮 山葵あえ 軟飯  E100kcal - 553 Kcal たんぱく質 28.1 g
言十	E100kcal - 1,607 Kcal たんぱく質 64.6 g	E100kcal - 1,595 Kcal たんぱく質 60.9 g	E100kcal - 1,843 Kcal たんぱく質 62.2 g	E100kcal - 1,588 Kcal たんぱく質 49.1 g	E100kcal - 1,721 Kcal たんぱく質 60.4 g	E100kcal - 1,592 Kcal たんぱく質 55.6 g	E100kcal - 1,625 Kcal たんぱく質 67.8 g