

老健常食献立表

	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19日(日)
草月	味噌汁 信田煮 いわしのすりみ揚げ ふりかけ 軟飯 エネルギー 404 Kcal タンパク質 16.1 g	味噌汁 卵とじ 煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 427 Kcal タンパク質 15.4 g	味噌汁 おかず金平 豚肉の炒め物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 423 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 インコと枝豆の肉団子 ふりかけ 軟飯 エネルギー 423 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 大根のきんぴら ペ-コンエッグ ふりかけ 軟飯 エネルギー 453 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 南瓜の含め煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 354 Kcal タンパク質 9.4 g	味噌汁 野菜炒め 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 416 Kcal タンパク質 15.4 g
昼	大根と里芋の煮物 おろし和え 山菜の煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 ことら エネルギー 620 Kcal タンパク質 21.6 g	鰯の華風辛味焼き マセドアンサラダ らっきょう フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜焼きプリン エネルギー 776 Kcal タンパク質 29.2 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 チーズサラダ 大根おろし フルーツ 牛乳 軟飯 菊花ゼリー エネルギー 692 Kcal タンパク質 23.0 g	あんかけうどん 南瓜のサラダ 焼きリンゴ 牛乳 枝豆ごはん いちじくコンポート エネルギー 623 Kcal タンパク質 18.3 g	卵とじ ヤチャラ うのはな炒り フルーツ 牛乳 軟飯 ココアムース エネルギー 761 Kcal タンパク質 26.2 g	八宝菜風 大根の炒め煮 ピーナツ和え フルーツ 牛乳 軟飯 キャロットゼリー エネルギー 653 Kcal タンパク質 25.6 g	味噌じゃが 酢物 冷奴 南瓜焼きぶりん 牛乳 蟹飯 パンプディング エネルギー 791 Kcal タンパク質 30.0 g
夕	甘酢あんかけ 卵とじ 冷奴 軟飯 エネルギー 610 Kcal タンパク質 30.1 g	肉団子の煮物 胡麻和え さつま芋のポタージュ 軟飯 エネルギー 525 Kcal タンパク質 21.0 g	いろいろつけ 大根のそぼろ煮 酢物 軟飯 エネルギー 503 Kcal タンパク質 17.9 g	さばのおろし煮 卵とじ 白菜の煮込み 軟飯 エネルギー 692 Kcal タンパク質 24.4 g	煮魚 とろろいも 炒り煮 軟飯 エネルギー 461 Kcal タンパク質 20.3 g	豆腐のラザニア 味噌煮 卵とじ 軟飯 エネルギー 585 Kcal タンパク質 26.8 g	魚のマヨネーズ焼 お浸し 里芋の柚味噌かけ 軟飯 エネルギー 486 Kcal タンパク質 20.4 g
言十	エネルギー 1,634 Kcal タンパク質 67.8 g	エネルギー 1,728 Kcal タンパク質 65.6 g	エネルギー 1,618 Kcal タンパク質 54.3 g	エネルギー 1,738 Kcal タンパク質 57.5 g	エネルギー 1,675 Kcal タンパク質 60.3 g	エネルギー 1,592 Kcal タンパク質 61.8 g	エネルギー 1,693 Kcal タンパク質 65.8 g