

老健常食献立表

	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)	11月26日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 海老シューマイ ふりかけ 軟飯 エネルギー 457 Kcal タンパク質 14.2 g	味噌汁 味噌煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 447 Kcal タンパク質 15.1 g	味噌汁 玉子とじ 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 418 Kcal タンパク質 15.7 g	味噌汁 小松菜とがんもの煮物 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 375 Kcal タンパク質 14.5 g	味噌汁 大根のしのだ煮 納豆 おかず金平 軟飯 エネルギー 444 Kcal タンパク質 14.5 g	味噌汁 炒り豆腐 いろとり ふりかけ 軟飯 エネルギー 383 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 煮物 厚焼き卵 ふりかけ 軟飯 エネルギー 382 Kcal タンパク質 13.6 g
昼	鮭のソテークリームソース のっぺい汁風 ピーナツ和え フルーツ 牛乳 軟飯 カスタード焼き エネルギー 819 Kcal タンパク質 30.4 g	とろろ山菜そば 海老餃子 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり 南瓜プリン エネルギー 691 Kcal タンパク質 23.5 g	千草焼き ソーメンサラダ 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 甘藷入り羊羹 エネルギー 794 Kcal タンパク質 28.4 g	豆腐と豚肉の味噌煮 南瓜サラダ 林檎と柿のおろし和え デザート 牛乳 軟飯 三色もち エネルギー 822 Kcal タンパク質 28.5 g	味噌じゃが 甘藷の有馬煮 青菜の胡麻和え アイソカルゼリー 牛乳 軟飯 ショートケーキ エネルギー 959 Kcal タンパク質 27.3 g	菊しゅうまい お浸し 味噌よごし フルーツ 牛乳 軟飯 さつま芋のムース エネルギー 766 Kcal タンパク質 28.3 g	豆腐と海老の蒸し物 鶏そぼろのフーリップ蒸 甘藷の甘煮 フルーツ 牛乳 松茸御飯 パンプディング エネルギー 755 Kcal タンパク質 24.8 g
夕	和風ハンバーグみぞれソース 大根と蟹のトマトスープ アモントサラダ 軟飯 エネルギー 478 Kcal タンパク質 18.0 g	魚の煮物 おふくろ煮 いかの酢物 軟飯 エネルギー 550 Kcal タンパク質 22.8 g	根菜と魚の煮物 海老の菊花おろし和え お浸し 軟飯 エネルギー 491 Kcal タンパク質 28.1 g	刺身 炊き合わせ レコン餛飩 軟飯 エネルギー 583 Kcal タンパク質 30.2 g	炊き合わせ 豆腐のあんかけ 大根おろし 軟飯 エネルギー 408 Kcal タンパク質 22.8 g	あつまん 豚肉とキャベツの炒め煮 海老の青ジソトれ和え 軟飯 エネルギー 533 Kcal タンパク質 29.2 g	魚の山狩り焼き 白和え 味噌煮 軟飯 エネルギー 545 Kcal タンパク質 20.7 g
言十	エネルギー 1,754 Kcal タンパク質 62.6 g	エネルギー 1,688 Kcal タンパク質 61.4 g	エネルギー 1,703 Kcal タンパク質 72.2 g	エネルギー 1,780 Kcal タンパク質 73.2 g	エネルギー 1,811 Kcal タンパク質 64.6 g	エネルギー 1,682 Kcal タンパク質 72.1 g	エネルギー 1,682 Kcal タンパク質 59.1 g