

老健常食献立表

	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
卓月	味噌汁 切干大根のしのだ煮 プレーンオムレツ 漬物 軟飯 エネルギー 379 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 ひじき炒り煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 415 Kcal タンパク質 14.5 g	味噌汁 煮びたし さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 329 Kcal タンパク質 10.1 g	味噌汁 きんぴら 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 366 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 炒り豆腐 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 405 Kcal タンパク質 18.8 g	味噌汁 田舎煮 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 328 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 ひき肉あんかけ 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 433 Kcal タンパク質 17.8 g
昼	鮭の柚庵焼き 春雨サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 饅頭 エネルギー 745 Kcal タンパク質 27.6 g	炊き合わせ たこのおろし和え 漬物 芋ようかん 牛乳 山菜栗おこわ 白いおはぎ エネルギー 717 Kcal タンパク質 21.2 g	豚肉の生姜焼き ソーメンサラダ 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐のチーズケーキ エネルギー 714 Kcal タンパク質 26.0 g	とろろそば フルーツおろし和え 重ね煮 抹茶豆乳プリン 牛乳 いなり寿司 あんみつ エネルギー 704 Kcal タンパク質 21.5 g	春雨のスープ煮 おろし胡麻和え いなか煮 フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜のプリン エネルギー 693 Kcal タンパク質 22.1 g	豆腐と豚肉のみそ煮 南瓜サラダ ミネストローネ フルーツ 牛乳 軟飯 いちじくのコンポート エネルギー 669 Kcal タンパク質 20.1 g	盛り合わせ 酢物 漬物 フルーツ 牛乳 松茸御飯 鯛やき エネルギー 706 Kcal タンパク質 25.6 g
夕	いり鶏 友禅豆腐 酢味噌和え 軟飯 エネルギー 417 Kcal タンパク質 18.2 g	刺身 厚焼き卵の盛り合わせ 酢物 ケンジン汁 軟飯 エネルギー 473 Kcal タンパク質 26.4 g	卵コロケ 長いもの酢物 いかと厚揚げの煮物 軟飯 エネルギー 581 Kcal タンパク質 20.9 g	鰯の塩焼き すり身蒸し マカロニサラダ 軟飯 エネルギー 540 Kcal タンパク質 22.3 g	天婦羅 なめこおろし 変わり玉子焼き 軟飯 エネルギー 578 Kcal タンパク質 26.3 g	秋刀魚のかば焼き もずくの酢物 卵豆腐の蟹あんかけ 軟飯 エネルギー 546 Kcal タンパク質 21.9 g	魚フライ 胡麻和え 蓮根サラダ 軟飯 エネルギー 484 Kcal タンパク質 21.6 g
言十	エネルギー 1,541 Kcal タンパク質 58.6 g	エネルギー 1,605 Kcal タンパク質 62.1 g	エネルギー 1,624 Kcal タンパク質 57.0 g	エネルギー 1,610 Kcal タンパク質 57.3 g	エネルギー 1,676 Kcal タンパク質 67.2 g	エネルギー 1,543 Kcal タンパク質 54.7 g	エネルギー 1,623 Kcal タンパク質 65.0 g