

# 老健常食献立表

	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
卓月	味噌汁 インゲンの煮物 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯	味噌汁 卵とじ 白菜の醤油漬 ふりかけ 軟飯	味噌汁 炒め物 信田煮 ふりかけ 軟飯	味噌汁 ひじきの炒り煮 天津蟹玉 ふりかけ 軟飯	味噌汁 大根のきんぴら さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯	味噌汁 南瓜のそぼろあんかけ おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯	味噌汁 味噌煮 田舎煮 納豆 軟飯
	エネルギー 405 Kcal タンパク質 13.2 g	エネルギー 357 Kcal タンパク質 12.4 g	エネルギー 357 Kcal タンパク質 11.6 g	エネルギー 383 Kcal タンパク質 13.5 g	エネルギー 355 Kcal タンパク質 9.3 g	エネルギー 363 Kcal タンパク質 11.7 g	エネルギー 373 Kcal タンパク質 15.6 g
昼	さばのムニエル 里芋の胡麻味噌煮 白菜の茸和え フルーツ 牛乳 軟飯 田舎パイ	豆腐と豚肉の味噌煮 酢の物 さつまいものクリーム煮 フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん	あんかけラーメン オクラ入りとろろ芋 卵豆腐 フルーツ 牛乳 梅おかかおにぎり りんごとかじりスモリー	やわらかチキン照り焼 カレーマカロニサラダ 大根のゴマよごし リンゴのコンポート 牛乳 軟飯 ポカポカ葛湯	鱈の塩焼き わらびの煮つけ 長芋の甘酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 ハウレンソウプリン	豚肉の柳川風煮 サラダ スクランブルエッグ フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 ピーナッツサンド	中華あんかけ サラダ カレー汁 フルーツ 牛乳 軟飯 あったかぜんざい
	エネルギー 704 Kcal タンパク質 26.7 g	エネルギー 730 Kcal タンパク質 26.7 g	エネルギー 703 Kcal タンパク質 25.7 g	エネルギー 715 Kcal タンパク質 18.0 g	エネルギー 758 Kcal タンパク質 28.8 g	エネルギー 763 Kcal タンパク質 32.9 g	エネルギー 743 Kcal タンパク質 22.6 g
夕	豆腐ハンバーグ 長芋の含め煮 マヨネーズ和え 軟飯	赤魚のキノミぞれあん 焼き豆腐の含め煮 おろし草の胡麻クリーム和え 軟飯	炊き合わせ じゃが芋のスープ煮 チーズサラダ 軟飯	白身魚のフライ 小田巻き蒸し 中華風サラダ 軟飯	すき焼き ふくさ玉子 おくらのおかか和え 軟飯	鰯と野菜の炊き合 厚揚げの肉味噌かけ みぞれ酢和え 軟飯	あつもん 胡瓜の塩昆布和え 里芋まんじゅう 軟飯
	エネルギー 513 Kcal タンパク質 22.1 g	エネルギー 524 Kcal タンパク質 23.5 g	エネルギー 553 Kcal タンパク質 26.5 g	エネルギー 578 Kcal タンパク質 27.0 g	エネルギー 606 Kcal タンパク質 26.0 g	エネルギー 561 Kcal タンパク質 30.4 g	エネルギー 486 Kcal タンパク質 22.6 g
言十	エネルギー 1,622 Kcal タンパク質 62.0 g	エネルギー 1,611 Kcal タンパク質 62.6 g	エネルギー 1,613 Kcal タンパク質 63.8 g	エネルギー 1,676 Kcal タンパク質 58.5 g	エネルギー 1,719 Kcal タンパク質 64.1 g	エネルギー 1,687 Kcal タンパク質 75.0 g	エネルギー 1,602 Kcal タンパク質 60.8 g