

老健常食献立表

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 393 Kcal タンパク質 15.0 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 プレーンオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 405 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 玉子とじ インゲンの甘露煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 376 Kcal タンパク質 15.0 g	味噌汁 煮物 野菜たっぷりいなり 漬物 軟飯 エネルギー 375 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 371 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 炒り煮 じゃが芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 389 Kcal タンパク質 12.5 g	味噌汁 煮物 煮物 納豆 軟飯 エネルギー 398 Kcal タンパク質 15.0 g
昼	いり鶏 胡麻和え スパゲティサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 どら焼き エネルギー 691 Kcal タンパク質 24.4 g	秋刀魚のおかか煮 酢もの ほうれん草の柚香あえ フルーツ 牛乳 軟飯 キャロット&リンゴゼリー エネルギー 641 Kcal タンパク質 23.5 g	さばの田楽 酢もの 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨フレッシュ エネルギー 721 Kcal タンパク質 28.6 g	鮭のムニエル レモンサラダ 味噌煮 フルーツ 牛乳 軟飯 白胡麻プリン エネルギー 812 Kcal タンパク質 30.8 g	ちゃんぽんうどん さつまいものクリーム煮 フルーツポンチ 牛乳 おにぎり さつま芋ようかん エネルギー 772 Kcal タンパク質 22.2 g	豆腐と海老の蒸し物 南瓜サラダ 白菜のクリーム煮 フルーツ 牛乳 軟飯 チョコサンド エネルギー 733 Kcal タンパク質 23.2 g	肉じゃが かぶとシメジの柚香あ プロテインサラダ フルーツ 牛乳 蟹飯 南瓜焼きプリン エネルギー 734 Kcal タンパク質 25.0 g
夕	天婦羅 大根おろし 寄せ湯葉けんちん 軟飯 エネルギー 648 Kcal タンパク質 23.7 g	豚肉のピザ風 さつま芋と柿のサラダ 子いかの煮付け 軟飯 エネルギー 597 Kcal タンパク質 21.8 g	豆腐ハンバーグ 春雨サラダ 大根のごった煮 軟飯 エネルギー 508 Kcal タンパク質 19.2 g	スイートポテトコロッケ 高野豆腐の卵とじ もずくの酢物 軟飯 エネルギー 634 Kcal タンパク質 19.1 g	ブリと根菜の味噌煮粕 洋風白和え いかの梅ドレあえ 軟飯 エネルギー 545 Kcal タンパク質 25.6 g	さわらの梅味噌カツ ナムル盛り合わせ 鶏肉と蓮根のうま煮 軟飯 エネルギー 592 Kcal タンパク質 27.0 g	銀鱈の鍋照り焼き 長いもの酢物 さっぱりとろみおでん 軟飯 エネルギー 553 Kcal タンパク質 19.4 g
言十	エネルギー 1,732 Kcal タンパク質 63.1 g	エネルギー 1,643 Kcal タンパク質 58.6 g	エネルギー 1,605 Kcal タンパク質 62.8 g	エネルギー 1,821 Kcal タンパク質 63.1 g	エネルギー 1,688 Kcal タンパク質 61.9 g	エネルギー 1,714 Kcal タンパク質 62.7 g	エネルギー 1,685 Kcal タンパク質 59.4 g