

# 老健常食献立表

	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)
卓月	味噌汁 炒り豆腐 白菜の醤油漬け ふりかけ 軟飯  エネルギー 341 Kcal タンパク質 12.9 g	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 いなりの五目巻き ふりかけ 軟飯  エネルギー 398 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 キャベツのチャンプル よごし ふりかけ 軟飯  エネルギー 400 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 納豆と豆腐の卵とじ さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 397 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 煮びたし 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯  エネルギー 408 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 ひじきの五色煮 あんかけ 漬物 軟飯  エネルギー 358 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 きのこ金平 味噌煮 納豆 軟飯  エネルギー 413 Kcal タンパク質 15.7 g
昼	やわらかハンバーグ 冷奴 いなか煮 フルーツ 牛乳 蟹飯 彩りこはぎ エネルギー 789 Kcal タンパク質 28.7 g	肉豆腐風ごった煮 菜花の白胡麻和え おさつサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 キャロットゼリー エネルギー 696 Kcal タンパク質 23.4 g	いなりそば 冷奴 里芋の田楽 フルーツ 牛乳 いも御飯 柚子プリン エネルギー 717 Kcal タンパク質 27.1 g	カレイのムニエル キャベツのカレー炒め マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 林檎ムース エネルギー 755 Kcal タンパク質 30.4 g	肉団子の煮物 蟹豆腐湯 かぶと胡瓜のぴりり漬 フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 パンブディング エネルギー 685 Kcal タンパク質 30.3 g	豆腐と鮭の蒸し物 コーンとキャベツのサラダ 長芋の白煮 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 いちじくゼリー エネルギー 706 Kcal タンパク質 22.4 g	八宝菜風 梅肉和え 里芋の田楽 梅酒林檎ゼリー 牛乳 軟飯 あったかぜんざい エネルギー 684 Kcal タンパク質 26.9 g
夕	刺身 炊き合わせ シーチキンサラダ 軟飯  エネルギー 562 Kcal タンパク質 31.2 g	魚と野菜の揚げ浸し ピーナツバター和え 大根の和風サラダ 軟飯  エネルギー 579 Kcal タンパク質 21.3 g	煮魚 南瓜と胡桃のハチミツがら キノコと豚肉の煮浸し 軟飯  エネルギー 488 Kcal タンパク質 24.6 g	豚肉と里芋の煮物 中華炒め煮 マヨネーズ和え 軟飯  エネルギー 483 Kcal タンパク質 17.6 g	鯖の塩焼き ハクサイサラダ 豆腐の野菜中華炒め 軟飯  エネルギー 581 Kcal タンパク質 27.8 g	いろつけ 春雨サラダ 大根の煮物 軟飯  エネルギー 576 Kcal タンパク質 19.2 g	魚のアーモンドフライ 胡麻和え 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯  エネルギー 628 Kcal タンパク質 26.5 g
言十	エネルギー 1,692 Kcal タンパク質 72.8 g	エネルギー 1,673 Kcal タンパク質 57.9 g	エネルギー 1,605 Kcal タンパク質 64.9 g	エネルギー 1,635 Kcal タンパク質 62.0 g	エネルギー 1,674 Kcal タンパク質 71.1 g	エネルギー 1,640 Kcal タンパク質 55.7 g	エネルギー 1,725 Kcal タンパク質 69.1 g