

老健常食献立表

	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)	11月12日(日)
卓月	味噌汁 じゃがいも金平 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 440 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 洋風粉ふきさつまいも ふりかけ 軟飯 エネルギー 415 Kcal タンパク質 11.2 g	味噌汁 炒り豆腐 厚焼き卵 ふりかけ 軟飯 エネルギー 406 Kcal タンパク質 17.1 g	味噌汁 あんかけ おかず金平 ふりかけ 軟飯 エネルギー 387 Kcal タンパク質 11.6 g	味噌汁 ひじき炒り煮 彩り野菜信田 ふりかけ 軟飯 エネルギー 440 Kcal タンパク質 15.5 g	味噌汁 南瓜の鶏肉あんかけ 野菜炒め 納豆 軟飯 エネルギー 466 Kcal タンパク質 16.9 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 377 Kcal タンパク質 13.6 g
昼	八宝菜風 中華風酢の物 味噌煮 フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 たまご蒸しケーキ エネルギー 719 Kcal タンパク質 26.8 g	筑前煮 冷奴 ブロッコリーのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 あずきミルクもち エネルギー 743 Kcal タンパク質 24.4 g	肉じゃが あまだいバジタ肉 マカロニサラダ フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 菊花ゼリー エネルギー 755 Kcal タンパク質 28.9 g	焼きそば 重ね煮 パンナコッタ 牛乳 おにぎり ぜんざい エネルギー 824 Kcal タンパク質 25.3 g	炊き合わせ コンとキャブツのサラダ 大根のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳プリン エネルギー 740 Kcal タンパク質 28.6 g	ビーフンのスープ煮 きのこの和風サラダ 湯豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 桃のゼリー エネルギー 637 Kcal タンパク質 25.0 g	千草焼き 白菜のサラダ 里芋の田楽 フルーツポンチ 牛乳 軟飯 洋ナシムース エネルギー 812 Kcal タンパク質 29.0 g
夕	椀物 ほうれん草の山吹和え 春雨サラダ 軟飯 エネルギー 511 Kcal タンパク質 20.1 g	魚と野菜の炊き合せ さらさ焼き おからポテサラ 軟飯 エネルギー 649 Kcal タンパク質 29.8 g	ぶりの照り焼き 酢和え 長芋の白煮 軟飯 エネルギー 520 Kcal タンパク質 23.3 g	鮭のチャンチャン焼き 酢の物 味噌煮 軟飯 エネルギー 604 Kcal タンパク質 28.0 g	鯖の塩焼き 煮しめ 梅肉和え 軟飯 エネルギー 579 Kcal タンパク質 25.6 g	煮魚 蟹錦 五目煮豆 軟飯 エネルギー 592 Kcal タンパク質 33.8 g	鱈ちり 大根と豚肉のべっこう 南瓜のいとこ煮 軟飯 エネルギー 513 Kcal タンパク質 28.7 g
言十	エネルギー 1,670 Kcal タンパク質 59.1 g	エネルギー 1,807 Kcal タンパク質 65.4 g	エネルギー 1,681 Kcal タンパク質 69.3 g	エネルギー 1,815 Kcal タンパク質 64.9 g	エネルギー 1,759 Kcal タンパク質 69.7 g	エネルギー 1,695 Kcal タンパク質 75.7 g	エネルギー 1,702 Kcal タンパク質 71.3 g