

老健常食献立表

	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)
専月	味噌汁 まいたけの金平 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 442 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 インゲンの煮物 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 422 Kcal タンパク質 11.4 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 煮びたし おかず金平 ふりかけ 軟飯 エネルギー 403 Kcal タンパク質 11.4 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 15.4 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 375 Kcal タンパク質 13.4 g
昼	かれいの煮物 中華風酢の物 味噌煮 フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 どら焼き エネルギー 618 Kcal タンパク質 26.0 g	筑前煮 湯豆腐 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 751 Kcal タンパク質 25.8 g	味噌じゃが あまだいバジタウ マカロニサラダ フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 さつま芋焼きプリン エネルギー 800 Kcal タンパク質 32.6 g	たっぷりきのこの月見 冷奴 重ね煮 ココアミルクプリン 牛乳 軟飯 菊花ゼリー エネルギー 834 Kcal タンパク質 30.0 g	炊き合わせ ユーンとキャブツのサラダ 大根の炒り煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳抹茶プリン エネルギー 752 Kcal タンパク質 26.6 g	八宝菜風 きのこの和風サラダ 湯豆腐 フルーツポンチ 牛乳 軟飯 フルーツグラタン エネルギー 712 Kcal タンパク質 33.2 g	千草焼き 白菜のサラダ 酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 栗入りぜんざい エネルギー 824 Kcal タンパク質 31.3 g
夕	椀物 胡麻和え 春雨サラダ 軟飯 エネルギー 521 Kcal タンパク質 19.5 g	魚と野菜の炊き合せ スペイン風オムレツ 大根おろし 軟飯 エネルギー 569 Kcal タンパク質 27.1 g	ぶりの照り焼き 酢和え 長芋の白煮 軟飯 エネルギー 516 Kcal タンパク質 22.9 g	さけのホイル蒸し 酢の物 味噌煮 軟飯 エネルギー 571 Kcal タンパク質 27.7 g	鯖の味噌焼き 煮物 酢の物 軟飯 エネルギー 576 Kcal タンパク質 30.2 g	煮魚 茶碗蒸し 五目煮豆 軟飯 エネルギー 534 Kcal タンパク質 29.6 g	鱈ちり 甘藷とコーンの白和え 南瓜のいとか煮 軟飯 エネルギー 533 Kcal タンパク質 26.7 g
言十	エネルギー 1,581 Kcal タンパク質 58.1 g	エネルギー 1,742 Kcal タンパク質 64.3 g	エネルギー 1,722 Kcal タンパク質 72.6 g	エネルギー 1,808 Kcal タンパク質 69.1 g	エネルギー 1,768 Kcal タンパク質 72.2 g	エネルギー 1,712 Kcal タンパク質 79.7 g	エネルギー 1,732 Kcal タンパク質 71.4 g