

# 老健常食献立表

	11月 1日(月)	11月 2日(火)	11月 3日(水)	11月 4日(木)	11月 5日(金)	11月 6日(土)	11月 7日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 377 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 玉子とじ ふんわり天 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 392 Kcal タンパク質 14.7 g	味噌汁 炒り豆腐 インゴンの胡麻和え ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 395 Kcal タンパク質 16.0 g	味噌汁 味噌煮 南瓜のそぼろあん ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 426 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 煮物 インゴンのピリ辛そぼろ ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 385 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 プチオムレツ ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 415 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 煮物 味噌煮 納豆 軟飯  Iエネルギー 386 Kcal タンパク質 15.7 g
昼	炊き合わせ 中華風酢の物 いかのソテー フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム  Iエネルギー 740 Kcal タンパク質 26.4 g	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 酒粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 バナナクレープ  Iエネルギー 695 Kcal タンパク質 29.0 g	炊き合わせ たこのおろし和え 漬物 芋ようかん 牛乳 山菜栗おこわ 黒蜜饅頭  Iエネルギー 718 Kcal タンパク質 21.2 g	鶏肉のチーズ焼き 白菜としめじの南蛮漬 田舎煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ムース大福  Iエネルギー 742 Kcal タンパク質 27.7 g	ちゃんぽん麺 南瓜の田楽 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり 鯛焼き  Iエネルギー 679 Kcal タンパク質 24.7 g	豆腐と海老の蒸し物 大根のそぼろ煮 イタリアンサラダ フルーツゼリー 牛乳 軟飯 パンブディング  Iエネルギー 757 Kcal タンパク質 24.1 g	カレールー みぞれ酢和え 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 ゆで小豆のゼリー  Iエネルギー 734 Kcal タンパク質 24.4 g
夕	鶏挽肉のつくね焼き ホレンソウのピリ辛和え 友禅豆腐 軟飯  Iエネルギー 569 Kcal タンパク質 25.7 g	里芋コロッケ 豚肉とキャベツの炒め煮 みぞれ酢和え 軟飯  Iエネルギー 649 Kcal タンパク質 15.3 g	魚と野菜の炊き合 ナムル盛合わせ マカロニサラダ 軟飯  Iエネルギー 435 Kcal タンパク質 20.3 g	いろいろつけ 牛すじ煮込み 春菊のお浸し 軟飯  Iエネルギー 479 Kcal タンパク質 21.9 g	赤魚の白玉衣揚げ おふくろ煮 酢もの 軟飯  Iエネルギー 504 Kcal タンパク質 20.9 g	照り焼き もずく酢 豆腐の揚げだし 軟飯  Iエネルギー 520 Kcal タンパク質 21.8 g	黄金かれのいのちのあん 北海煮 胡麻和え 軟飯  Iエネルギー 510 Kcal タンパク質 22.6 g
言十	Iエネルギー 1,686 Kcal タンパク質 65.3 g	Iエネルギー 1,736 Kcal タンパク質 59.0 g	Iエネルギー 1,548 Kcal タンパク質 57.5 g	Iエネルギー 1,647 Kcal タンパク質 62.4 g	Iエネルギー 1,568 Kcal タンパク質 60.2 g	Iエネルギー 1,692 Kcal タンパク質 59.3 g	Iエネルギー 1,630 Kcal タンパク質 62.7 g