

# 老健常食献立表

	11月15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)	11月18日(木)	11月19日(金)	11月20日(土)	11月21日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 海老シュウマイ ふりかけ 軟飯  E補給 - 431 Kcal タンパク質 15.4 g	味噌汁 冬瓜の蟹あんかけ オムレツ ふりかけ 軟飯  E補給 - 356 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E補給 - 420 Kcal タンパク質 18.4 g	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯  E補給 - 359 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 胡麻和え ふりかけ 軟飯  E補給 - 370 Kcal タンパク質 11.7 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E補給 - 353 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 よごし ふんわり天 ふりかけ 軟飯  E補給 - 333 Kcal タンパク質 11.6 g
昼	魚のカレームニエル ミモザサラダ 肉とうふ フルーツ 牛乳 軟飯 今川焼  E補給 - 670 Kcal タンパク質 32.4 g	鯖の洋風照り焼き 南瓜マカロニサラダ 大根と牛筋の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 ゆで小豆のゼリー  E補給 - 734 Kcal タンパク質 29.3 g	春雨のスープ煮 里芋の京風煮 たこのおろし和え フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳ムース  E補給 - 681 Kcal タンパク質 26.7 g	鮭の刺身ソース焼き 切り昆布の五目キムチ 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん  E補給 - 886 Kcal タンパク質 31.8 g	とろろ山菜そば 大根の友禅漬け フルーツポンディング 牛乳 いなり寿司 南瓜焼きプリン  E補給 - 653 Kcal タンパク質 24.0 g	いろつげ 豆腐のそぼろ煮 山吹あえ フルーツ 牛乳 軟飯 サンドイッチ  E補給 - 642 Kcal タンパク質 28.7 g	肉じゃが 冷奴 こかぶの塩昆布あえ コーヒミルクゼリー 牛乳 五穀御飯 鯛焼き  E補給 - 702 Kcal タンパク質 23.3 g
夕	ポークピカタ さっぱりとろみおでん 白和え 軟飯  E補給 - 591 Kcal タンパク質 24.2 g	豚肉のハンバーグカツ 辛子味噌和え 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯  E補給 - 584 Kcal タンパク質 24.2 g	鯛の秋の里蒸し 煮物 酢物 軟飯  E補給 - 528 Kcal タンパク質 25.9 g	豆腐と海老の蒸し物 お浸し 南瓜のそぼろ煮 軟飯  E補給 - 464 Kcal タンパク質 14.8 g	照り焼き もずく酢 根菜の煮物 軟飯  E補給 - 503 Kcal タンパク質 20.4 g	卵コロッケ 豚肉とキャベツの炒め煮 みぞれ酢和え 軟飯  E補給 - 628 Kcal タンパク質 17.9 g	かれいのから揚げ 友禅豆腐 山芋の酢物 軟飯  E補給 - 502 Kcal タンパク質 23.4 g
言十	E補給 - 1,692 Kcal タンパク質 72.0 g	E補給 - 1,674 Kcal タンパク質 66.2 g	E補給 - 1,629 Kcal タンパク質 71.0 g	E補給 - 1,709 Kcal タンパク質 61.5 g	E補給 - 1,526 Kcal タンパク質 56.1 g	E補給 - 1,623 Kcal タンパク質 59.0 g	E補給 - 1,537 Kcal タンパク質 58.3 g