

老健常食献立表

	11月22日(月)	11月23日(火)	11月24日(水)	11月25日(木)	11月26日(金)	11月27日(土)	11月28日(日)
卓月	味噌汁 煮びたし 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 E摂取 - 433 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 炒り豆腐 よごし ふりかけ 軟飯 E摂取 - 381 Kcal タンパク質 15.1 g	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 E摂取 - 422 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 杓レンソウと豆腐の卵とじ さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 E摂取 - 415 Kcal タンパク質 15.2 g	味噌汁 キャベツのチャンプル 白菜の醤油漬け ふりかけ 軟飯 E摂取 - 378 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 あんかけ 納豆 軟飯 E摂取 - 401 Kcal タンパク質 18.2 g	味噌汁 五目炒め 味噌煮 つぼ漬け 軟飯 E摂取 - 365 Kcal タンパク質 11.1 g
昼	肉豆腐風ごった煮 かたはの煮物 さつま芋と柿の和え物 フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖クレープ E摂取 - 712 Kcal タンパク質 24.8 g	スパニッシュパング とろろ芋 いなか煮 フルーツ 牛乳 軟飯 沖縄薄皮まんじゅう E摂取 - 763 Kcal タンパク質 31.8 g	鯖の塩焼き 蟹豆腐湯 酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 桃のクラフティ E摂取 - 762 Kcal タンパク質 31.0 g	カレーのムニエル しらたきの煮付け 酢の物 フルーツ 牛乳 軟飯 ぜんざい E摂取 - 730 Kcal タンパク質 28.9 g	いなりうどん 豆腐サラダ フルーツゼリー 牛乳 いも御飯 抹茶豆乳プリン E摂取 - 703 Kcal タンパク質 26.6 g	杓レンソウの和風キッシュ コンとキャベツのサラダ 長芋の白煮 フルーツゼリー 牛乳 軟飯 あんぱん E摂取 - 733 Kcal タンパク質 27.0 g	八宝菜風 かぶの塩昆布あえ 南瓜の田楽 ココア豆乳プリン 牛乳 軟飯 リンゴゼリー E摂取 - 677 Kcal タンパク質 23.7 g
夕	魚と野菜の揚げ浸し えびと菜花の山葵和え 和風サラダ 軟飯 E摂取 - 489 Kcal タンパク質 23.0 g	刺身 炊き合わせ シーチキンサラダ 軟飯 E摂取 - 565 Kcal タンパク質 25.9 g	肉団子の煮物 ハクサイサラダ 五目野菜炒め 軟飯 E摂取 - 487 Kcal タンパク質 24.3 g	豚肉と里芋の煮物 中華風炒め煮 和え物 軟飯 E摂取 - 511 Kcal タンパク質 20.2 g	魚の唐揚げ甘酢あん ポテトサラダ 豆腐と海老の蒸し物 軟飯 E摂取 - 574 Kcal タンパク質 23.1 g	いろつけ ブロッコリーの和え物 鶏レバーの甘露煮 軟飯 E摂取 - 501 Kcal タンパク質 28.5 g	白身魚の香草フライ 酢の物 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯 E摂取 - 619 Kcal タンパク質 24.6 g
言十	E摂取 - 1,634 Kcal タンパク質 61.5 g	E摂取 - 1,709 Kcal タンパク質 72.8 g	E摂取 - 1,671 Kcal タンパク質 68.8 g	E摂取 - 1,656 Kcal タンパク質 64.3 g	E摂取 - 1,655 Kcal タンパク質 61.1 g	E摂取 - 1,635 Kcal タンパク質 73.7 g	E摂取 - 1,661 Kcal タンパク質 59.4 g