

老健常食献立表

	11月29日(月)	11月30日(火)	12月1日(水)	12月2日(木)	12月3日(金)	12月4日(土)	12月5日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 プレーンオムレツ ふりかけ 軟飯 E kcal - 392 Kcal たんぱく質 13.7 g	味噌汁 炒り豆腐 よごし ふりかけ 軟飯 E kcal - 393 Kcal たんぱく質 16.3 g	味噌汁 大根のきんぴら 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 E kcal - 400 Kcal たんぱく質 12.7 g	味噌汁 インゲンのピリ辛そぼろ 煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 385 Kcal たんぱく質 14.7 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 381 Kcal たんぱく質 14.7 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E kcal - 401 Kcal たんぱく質 13.4 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 356 Kcal たんぱく質 12.1 g
昼	いり鶏 いかとキャベツのソテー こかぶのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム E kcal - 776 Kcal たんぱく質 22.9 g	いろつげ キャベツとアサリの辛子和え 酒粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん E kcal - 674 Kcal たんぱく質 26.0 g	さばの田楽 酢もの 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜焼きプリン E kcal - 788 Kcal たんぱく質 30.2 g	さわらの西京焼き 里芋の京風煮 キムチ和え フルーツ 牛乳 軟飯 カステラクレープ E kcal - 818 Kcal たんぱく質 33.1 g	いなりうどん 南瓜のミルク煮 ココア豆乳プリン 牛乳 サマヨおにぎり 今川焼き E kcal - 771 Kcal たんぱく質 28.6 g	豆腐と海老の蒸し物 南瓜のそぼろ煮 スパサラダ フルーツゼリー 牛乳 軟飯 卵サンド E kcal - 731 Kcal たんぱく質 22.2 g	豚肉の柳川風煮 豆腐のサラダ つけ物 茹で小豆のゼリー 牛乳 軟飯 キャロット&ホリジゼリー E kcal - 670 Kcal たんぱく質 25.4 g
夕	魚の味噌マヨソースか 高野豆腐の卵とじ 柿の種の和えもの 軟飯 E kcal - 528 Kcal たんぱく質 27.0 g	ローストビーフ風 蟹玉 牛蒡のサラダ 軟飯 E kcal - 560 Kcal たんぱく質 21.3 g	肉豆腐 五色なます 変わり玉子焼き 軟飯 E kcal - 506 Kcal たんぱく質 19.4 g	スイートポテトコロッケ 酢物 ふんわり玉子焼き 軟飯 E kcal - 647 Kcal たんぱく質 19.7 g	鮭のムニエルタルソース 五目煮豆 レバーの甘露煮 軟飯 E kcal - 589 Kcal たんぱく質 28.1 g	魚のムニエル* おひたし 昆布の五目煮 軟飯 E kcal - 435 Kcal たんぱく質 21.5 g	秋刀魚のおかか煮 おふくろ煮 マカロニサラダ 軟飯 E kcal - 554 Kcal たんぱく質 20.1 g
言十	E kcal - 1,696 Kcal たんぱく質 63.6 g	E kcal - 1,627 Kcal たんぱく質 63.6 g	E kcal - 1,694 Kcal たんぱく質 62.3 g	E kcal - 1,850 Kcal たんぱく質 67.5 g	E kcal - 1,741 Kcal たんぱく質 71.4 g	E kcal - 1,567 Kcal たんぱく質 57.1 g	E kcal - 1,580 Kcal たんぱく質 57.6 g