

# 老健常食献立表

	11月 7日(月)	11月 8日(火)	11月 9日(水)	11月10日(木)	11月11日(金)	11月12日(土)	11月13日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 アツパルエッグ ふりかけ 軟飯  E101キ - 445 Kcal タバク質 14.7 g	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E101キ - 433 Kcal タバク質 17.6 g	味噌汁 馬鈴薯のきんぴら 南瓜の鶏肉あんかけ 味付のり 軟飯  E101キ - 424 Kcal タバク質 13.8 g	味噌汁 インゴンのピリ辛そぼろ 煮物 ふりかけ 軟飯  E101キ - 384 Kcal タバク質 15.0 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E101キ - 392 Kcal タバク質 15.7 g	味噌汁 馬鈴薯の金平 ふんわり天 ふりかけ 軟飯  E101キ - 522 Kcal タバク質 15.3 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯  E101キ - 394 Kcal タバク質 15.3 g
昼	いり鶏 南瓜のいとこ煮 春雨サラダ ホシジロデザートムース 牛乳 軟飯 ココ蒸しパン  E101キ - 752 Kcal タバク質 23.3 g	照り焼き 酢もの さっぱりとろみおでん フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳ムース  E101キ - 761 Kcal タバク質 32.4 g	魚の黄金焼き おふくろ煮 香味野菜の梅しゃぶ ホシジロゼリー 牛乳 軟飯 芋ようかん  E101キ - 682 Kcal タバク質 31.6 g	八宝菜 和え物 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 あんぱん  E101キ - 718 Kcal タバク質 30.7 g	てんぷらうどん 南瓜のミルク煮 黒糖葛餅 牛乳 五穀おにぎり シュークリーム  E101キ - 730 Kcal タバク質 20.4 g	豆腐と海老の蒸し物 大豆サラダ 茄子のそぼろ煮 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 豆腐寒天  E101キ - 674 Kcal タバク質 20.6 g	豆腐と豚肉のみそ煮 おひたし 冷奴 抹茶豆乳プリン 牛乳 軟飯 鯛焼き  E101キ - 702 Kcal タバク質 26.6 g
夕	鱈の蒲焼 マーボ豆腐 粕煮 軟飯  E101キ - 500 Kcal タバク質 27.2 g	肉団子の煮物 海鮮マリネサラダ 卵豆腐 軟飯  E101キ - 466 Kcal タバク質 26.7 g	豆腐の肉巻きカツ 長芋のサラダ 炊き合わせ 軟飯  E101キ - 588 Kcal タバク質 20.9 g	鶏肉のコンソメ焼き 南瓜マカロニサラダ 味噌煮 軟飯  E101キ - 536 Kcal タバク質 17.3 g	照り焼き 五目煮豆 野菜とベーコンのサラダ 軟飯  E101キ - 534 Kcal タバク質 23.0 g	魚のフィレパン粉焼き キャベツの和え物 昆布の五目煮 軟飯  E101キ - 461 Kcal タバク質 22.4 g	鱈の味噌焼き のっぺい風煮 スパニッシュオムレツ 軟飯  E101キ - 565 Kcal タバク質 26.0 g
言十	E101キ - 1,697 Kcal タバク質 65.2 g	E101キ - 1,660 Kcal タバク質 76.7 g	E101キ - 1,694 Kcal タバク質 66.3 g	E101キ - 1,638 Kcal タバク質 63.0 g	E101キ - 1,656 Kcal タバク質 59.1 g	E101キ - 1,657 Kcal タバク質 58.3 g	E101キ - 1,661 Kcal タバク質 67.9 g