

老健常食献立表

	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月19日(土)	11月20日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 じゃが芋の煮物 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 381 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 インゲンの煮物 ピュアオムレツ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 354 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 445 Kcal タンパク質 18.6 g	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 386 Kcal タンパク質 15.6 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 ふんわり天 納豆 軟飯 Iエネルギー 437 Kcal タンパク質 16.9 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 347 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 389 Kcal タンパク質 12.3 g
昼	菊しゅうまい 友禅豆腐 長芋の甘酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖饅頭 Iエネルギー 709 Kcal タンパク質 31.5 g	鮭の照り焼き 長芋のさっぱりサラダ じゃが芋と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 ミルク黒糖葛餅 Iエネルギー 695 Kcal タンパク質 28.0 g	魚の甘酢あんかけ イグ サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 シュートケーキ Iエネルギー 872 Kcal タンパク質 31.4 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 春雨サラダ きのこのとろろ和え フルーツ 牛乳 軟飯 フルーツサンド Iエネルギー 744 Kcal タンパク質 26.4 g	ちゃんぼん麺 フルーツおろし和え 杏仁豆腐 牛乳 大根菜おにぎり わらび餅 Iエネルギー 571 Kcal タンパク質 18.9 g	肉団子の煮物 マカロニサラダ 酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー Iエネルギー 623 Kcal タンパク質 27.0 g	豆腐と海老の蒸し物 野菜のマリネ おろし和え 南瓜焼きプリン 牛乳 かり梅御飯 クリームパン Iエネルギー 721 Kcal タンパク質 24.3 g
夕	鯖の唐揚げ梅しそソース 青菜の胡麻和え つみれ入り根菜汁 軟飯 Iエネルギー 552 Kcal タンパク質 20.8 g	スパニッシュパニｰグ 辛子味噌和え 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯 Iエネルギー 600 Kcal タンパク質 26.4 g	あげ出し豆腐 大根の友禅漬 里芋といかの煮物 軟飯 Iエネルギー 532 Kcal タンパク質 17.9 g	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き レバーの甘露煮 軟飯 Iエネルギー 514 Kcal タンパク質 30.5 g	あじの南蛮酢 酢物 盛り合わせ 軟飯 Iエネルギー 626 Kcal タンパク質 26.1 g	煮魚 八クサイの胡麻酢和え 五目煮 軟飯 Iエネルギー 511 Kcal タンパク質 24.4 g	魚のフライ 卵豆腐 いかと白菜の酢もの 軟飯 Iエネルギー 523 Kcal タンパク質 24.2 g
言十	Iエネルギー 1,642 Kcal タンパク質 65.0 g	Iエネルギー 1,649 Kcal タンパク質 67.0 g	Iエネルギー 1,849 Kcal タンパク質 67.9 g	Iエネルギー 1,644 Kcal タンパク質 72.5 g	Iエネルギー 1,634 Kcal タンパク質 61.9 g	Iエネルギー 1,481 Kcal タンパク質 64.0 g	Iエネルギー 1,633 Kcal タンパク質 60.8 g