

# 老健常食献立表

	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26日(土)	11月27日(日)
卓月	味噌汁 冬瓜のあんかけ インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー - 324 Kcal タンパク質 12.0 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 煮物 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー - 387 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 金平 青菜の卵とじ ふりかけ 軟飯  Iエネルギー - 411 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 卵とじ よごし ふりかけ 軟飯  Iエネルギー - 342 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 炒り豆腐 信田煮 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー - 392 Kcal タンパク質 15.5 g	味噌汁 煮物 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯  Iエネルギー - 431 Kcal タンパク質 14.2 g	味噌汁 煮物 オムレツ 納豆 軟飯  Iエネルギー - 380 Kcal タンパク質 15.8 g
昼	豆腐と豚肉のみそ煮 切干大根の煮物 南瓜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 金時豆のようかん  Iエネルギー - 742 Kcal タンパク質 26.1 g	鰯のおろしポン酢 白滝の有馬煮 大根とツナのサラダ フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 スイートト  Iエネルギー - 770 Kcal タンパク質 29.5 g	魚のムニエル外ソース 白菜としめじの南蛮漬 野菜のそばろ煮 フルーツ 牛乳 蟹めし おはぎ  Iエネルギー - 677 Kcal タンパク質 30.8 g	魚の粕漬け焼き さつまいもの有馬煮 胡麻酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 ヨーグルム  Iエネルギー - 795 Kcal タンパク質 29.5 g	とろろそば ぎょうざの皮りピザ フルーツ 牛乳 あなご巻き 抹茶ムース  Iエネルギー - 676 Kcal タンパク質 25.0 g	豆腐と海老の蒸し物 春雨スープ 煮物 フルーツゼリー 牛乳 軟飯 あんぱん  Iエネルギー - 703 Kcal タンパク質 21.2 g	大豆カレー 酢物 冷奴 豆乳オレンジムース 牛乳 軟飯 三色豆もち  Iエネルギー - 723 Kcal タンパク質 25.0 g
夕	いろつげ 牛すじ煮込み 春菊のお浸し 軟飯  Iエネルギー - 469 Kcal タンパク質 18.9 g	肉団子の煮物 酢物 冷やし茶碗蒸し蟹アツカ 軟飯  Iエネルギー - 484 Kcal タンパク質 24.7 g	刺身 お浸し 海老湯葉巻き天ぷら 天つゆ 軟飯  Iエネルギー - 550 Kcal タンパク質 28.5 g	豚肉の袋詰炊き合わせ 海老のサラダ スパニッシュオムレツ 軟飯  Iエネルギー - 504 Kcal タンパク質 17.6 g	鯖の味噌焼き とんぶり入り卵焼き 蓮根サラダ 軟飯  Iエネルギー - 596 Kcal タンパク質 27.2 g	魚の炊き合わせ ナムル マカロニサラダ 軟飯  Iエネルギー - 487 Kcal タンパク質 21.9 g	魚の秋の里蒸し 牛蒡のサラダ 青菜とゆばの和え物 軟飯  Iエネルギー - 481 Kcal タンパク質 23.1 g
言十	Iエネルギー - 1,535 Kcal タンパク質 57.0 g	Iエネルギー - 1,641 Kcal タンパク質 68.5 g	Iエネルギー - 1,638 Kcal タンパク質 74.2 g	Iエネルギー - 1,641 Kcal タンパク質 60.4 g	Iエネルギー - 1,664 Kcal タンパク質 67.7 g	Iエネルギー - 1,621 Kcal タンパク質 57.3 g	Iエネルギー - 1,584 Kcal タンパク質 63.9 g