

# 老健常食献立表

	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)	12月3日(土)	12月4日(日)
卓月	味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 375 Kcal たんぱく質 12.8 g	味噌汁 卵とじ 炒り煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 348 Kcal たんぱく質 12.5 g	味噌汁 炒め物 信田煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 383 Kcal たんぱく質 14.4 g	味噌汁 大根のきんぴら さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 356 Kcal たんぱく質 9.9 g	味噌汁 豆腐の卵とじ 白菜の醤油漬け ふりかけ 軟飯  エネルギー 357 Kcal たんぱく質 13.1 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 375 Kcal たんぱく質 12.1 g	味噌汁 田舎煮 よごし 納豆 軟飯  エネルギー 383 Kcal たんぱく質 15.3 g
昼	鯖の味噌焼き おひたし 大根のゴマよごし フルーツ 牛乳 軟飯 ムース大福  エネルギー 701 Kcal たんぱく質 27.9 g	鯖の照り焼き 味噌煮 華風和え ホジゼリー 牛乳 軟飯 ヨーグルトケーキ  エネルギー 731 Kcal たんぱく質 31.0 g	鮭と白菜のクリームスープ カリフラワーのサラダ 里芋の煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳杏仁  エネルギー 773 Kcal たんぱく質 31.9 g	鶏じゃが こかぶの塩昆布和え 白菜ヌードル フルーツ 牛乳 軟飯 ランチパック  エネルギー 594 Kcal たんぱく質 20.0 g	いなりうどん 豆腐サラダ フルーツゼリー 牛乳 枝豆ごはん 黒糖饅頭  エネルギー 757 Kcal たんぱく質 30.2 g	豚肉のケチャップ煮 五目スープ おさつサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 ホジゼリーヨーグルト  エネルギー 691 Kcal たんぱく質 24.5 g	卵とじ フレンチサラダ 粕煮 梅酒ゼリー 牛乳 軟飯 わらび餅  エネルギー 676 Kcal たんぱく質 23.7 g
夕	炊き合わせ ポテサラ 華風茶碗蒸し 軟飯  エネルギー 525 Kcal たんぱく質 16.9 g	ローストビーフ風 サラダ 豆腐のきのこあんかけ 軟飯  エネルギー 530 Kcal たんぱく質 24.8 g	八宝菜風 大根の鶏そぼろ煮 ツナサラダ 軟飯  エネルギー 481 Kcal たんぱく質 20.7 g	丸山の煮物 豚肉とキャベツのピリ辛 ピーナツ和え 軟飯  エネルギー 577 Kcal たんぱく質 25.9 g	鮭の甘味噌チーズ焼 酢の物 里芋の煮付け 軟飯  エネルギー 656 Kcal たんぱく質 33.2 g	魚の香草焼き 千草焼き ハクサイの酢和え 軟飯  エネルギー 561 Kcal たんぱく質 26.1 g	飛竜頭 えびと菜花の山葵和え 野菜のそぼろ煮 軟飯  エネルギー 515 Kcal たんぱく質 19.3 g
言十	エネルギー 1,601 Kcal たんぱく質 57.6 g	エネルギー 1,609 Kcal たんぱく質 68.3 g	エネルギー 1,637 Kcal たんぱく質 67.0 g	エネルギー 1,527 Kcal たんぱく質 55.8 g	エネルギー 1,770 Kcal たんぱく質 76.5 g	エネルギー 1,627 Kcal たんぱく質 62.7 g	エネルギー 1,574 Kcal たんぱく質 58.3 g