

老健常食献立表

	11月 5日(月)	11月 6日(火)	11月 7日(水)	11月 8日(木)	11月 9日(金)	11月10日(土)	11月11日(日)
卓月	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 E kcal - 417 Kcal たんぱく質 13.3 g	味噌汁 炒り煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E kcal - 382 Kcal たんぱく質 13.7 g	味噌汁 炒り豆腐 煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 404 Kcal たんぱく質 17.1 g	味噌汁 煮物 小松菜の味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 415 Kcal たんぱく質 15.0 g	味噌汁 煮物 コンビニエーションおムツ ふりかけ 軟飯 E kcal - 400 Kcal たんぱく質 13.8 g	味噌汁 大根の煮もの よごし ふりかけ 軟飯 E kcal - 325 Kcal たんぱく質 11.6 g	味噌汁 信田煮 よごし 納豆 軟飯 E kcal - 395 Kcal たんぱく質 16.2 g
昼	鰯のマスタード焼き おひたし 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 栗きんとん E kcal - 671 Kcal たんぱく質 27.6 g	鶏肉の味噌焼き 酢物 五目きんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 ヨーグルトゼリー E kcal - 658 Kcal たんぱく質 22.9 g	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング E kcal - 741 Kcal たんぱく質 34.6 g	秋刀魚の蒲焼き ひじきと大根の梅マヨ和 山菜の煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 ぶどうのフルール E kcal - 620 Kcal たんぱく質 21.2 g	オム焼きそば フルーツおろし和え 杏仁豆腐 牛乳 五穀おにぎり わらびもち E kcal - 658 Kcal たんぱく質 19.7 g	鶏肉ときこのクリーム煮 コーンロ 南瓜の煮物 小倉杏仁 牛乳 軟飯 E kcal - 676 Kcal たんぱく質 21.8 g	豆腐と海老の蒸し物 酢物 里芋のゴマ和え フルーツ 牛乳 松茸御飯 もみじ饅頭 E kcal - 741 Kcal たんぱく質 21.5 g
夕	治部煮 長芋のサラダ 卵と春雨の炒め物 軟飯 E kcal - 480 Kcal たんぱく質 18.4 g	黄金かれいのキノコあん 中華風酢物 空也蒸し 軟飯 E kcal - 517 Kcal たんぱく質 24.4 g	あげ出し豆腐 白菜の友禅漬 レバーの甘露煮 軟飯 E kcal - 500 Kcal たんぱく質 20.0 g	根菜のごった煮 Egg サラダ 南瓜の田楽 軟飯 E kcal - 526 Kcal たんぱく質 17.2 g	いろいろつけ ポテトサラダ 豆腐のすいとん根菜汁 軟飯 E kcal - 542 Kcal たんぱく質 19.1 g	鯖の味噌漬焼 海老の和え物 五目煮 軟飯 E kcal - 492 Kcal たんぱく質 24.2 g	Egg ミートローフ 北海煮 マカロニサラダ 軟飯 E kcal - 591 Kcal たんぱく質 22.9 g
言十	E kcal - 1,568 Kcal たんぱく質 59.3 g	E kcal - 1,557 Kcal たんぱく質 61.0 g	E kcal - 1,645 Kcal たんぱく質 71.7 g	E kcal - 1,561 Kcal たんぱく質 53.4 g	E kcal - 1,600 Kcal たんぱく質 52.6 g	E kcal - 1,493 Kcal たんぱく質 57.6 g	E kcal - 1,727 Kcal たんぱく質 60.6 g