

# 老健常食献立表

	11月12日(月)	11月13日(火)	11月14日(水)	11月15日(木)	11月16日(金)	11月17日(土)	11月18日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 姫こうや豆腐 ふりかけ 軟飯  E補給 - 376 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 味噌煮 がんもの煮物 ふりかけ 軟飯  E補給 - 414 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 玉子とじ 白菜のソテー ふりかけ 軟飯  E補給 - 371 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 煮ころがし 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯  E補給 - 417 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 炒り豆腐 小松菜のさっと煮 ふりかけ 軟飯  E補給 - 413 Kcal タンパク質 18.8 g	味噌汁 煮物 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯  E補給 - 426 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯  E補給 - 387 Kcal タンパク質 15.2 g
昼	鮭のムニエル 春雨サラダ 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜ようかん E補給 - 757 Kcal タンパク質 27.7 g	巣ごもり卵 中華風酢の物 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクくず餅風 E補給 - 659 Kcal タンパク質 25.4 g	肉豆腐 蟹サラダ 田舎煮 フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー E補給 - 648 Kcal タンパク質 22.1 g	いなりうどん 大学いも 豆腐寒天 牛乳 おにぎり どら焼き E補給 - 734 Kcal タンパク質 21.0 g	鶏肉のコンソメ焼き 山吹あえ 甘藷の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 かじりゼリー E補給 - 696 Kcal タンパク質 23.2 g	豆腐と豚肉のみそ煮 みぞれ酢和え 南瓜のサラダ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 玉子サンド E補給 - 720 Kcal タンパク質 27.3 g	柳川風煮 冷奴 青菜の和え物 南瓜焼きプリン 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー E補給 - 669 Kcal タンパク質 25.7 g
夕	スパニッシュハンバーグ 炒り豆腐 酢味噌和え 軟飯  E補給 - 593 Kcal タンパク質 29.7 g	鯖の酢醤油煮 ザーサイ炒り華風炒め さつま芋のサラダ 軟飯  E補給 - 571 Kcal タンパク質 24.4 g	白身魚のみぞれ煮 長芋の酢の物 高野豆腐の含め煮 軟飯  E補給 - 581 Kcal タンパク質 24.2 g	肉団子の煮物 酢物 ポテトサラダ 軟飯  E補給 - 528 Kcal タンパク質 24.5 g	魚のフライ 海老のおろし和え マーボ豆腐 軟飯  E補給 - 578 Kcal タンパク質 28.2 g	さわらのサシヨリ焼き 中華酢物 五目きんぴら 胡麻豆腐 軟飯  E補給 - 535 Kcal タンパク質 21.7 g	魚の煮物 酢物 のっぺい風煮 軟飯  E補給 - 453 Kcal タンパク質 21.9 g
言十	E補給 - 1,726 Kcal タンパク質 70.1 g	E補給 - 1,644 Kcal タンパク質 63.4 g	E補給 - 1,600 Kcal タンパク質 59.3 g	E補給 - 1,679 Kcal タンパク質 59.4 g	E補給 - 1,687 Kcal タンパク質 70.2 g	E補給 - 1,681 Kcal タンパク質 63.0 g	E補給 - 1,509 Kcal タンパク質 62.8 g