

老健常食献立表

	11月19日(月)	11月20日(火)	11月21日(水)	11月22日(木)	11月23日(金)	11月24日(土)	11月25日(日)
卓月	味噌汁 煮物 よごし ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 342 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 馬鈴薯のそぼろ煮 蟹かまロール ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 388 Kcal タンパク質 15.4 g	味噌汁 じゃが芋の煮つけ 玉子とうふ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 387 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 炒り煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 356 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 おふくろ煮 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 391 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー - 372 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 煮物 野菜たっぷりいなり 納豆 軟飯 Iエネルギー - 404 Kcal タンパク質 15.4 g
昼	豆腐のトロミ煮 マカロニサラダ きのこのとろろ和え いちじくのコンポート 牛乳 軟飯 南瓜ようかん Iエネルギー - 653 Kcal タンパク質 23.6 g	ラーメン 海老ぎょうざ ももゼリー 牛乳 おにぎり ムース大福 Iエネルギー - 625 Kcal タンパク質 21.1 g	魚の黄金焼き 南瓜のサラダ 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 蒸しパン Iエネルギー - 750 Kcal タンパク質 29.8 g	野菜の南蛮炒め 胡麻酢あえ 冬瓜の海老あん フルーツ 牛乳 軟飯 栗きんとん Iエネルギー - 744 Kcal タンパク質 22.3 g	いり鶏 友禅豆腐 こかぶのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 おはぎ Iエネルギー - 709 Kcal タンパク質 25.0 g	千草焼き ミモザサラダ 煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 パンブディング Iエネルギー - 759 Kcal タンパク質 29.8 g	卵とじ 冷奴のきのこラー油 サラダマリネ フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 豆腐のチーズケーキ Iエネルギー - 700 Kcal タンパク質 28.3 g
夕	里芋コック 柿の葉のびーかつ和え 卵豆腐の蟹あんかけ 軟飯 Iエネルギー - 626 Kcal タンパク質 18.3 g	いろいろつけ 海老のサラダ 根菜の煮物 軟飯 Iエネルギー - 517 Kcal タンパク質 22.0 g	菊しゅうまい 和え物 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯 Iエネルギー - 579 Kcal タンパク質 25.1 g	鱈のパン粉焼き 海老のゆば巻き 五目煮 軟飯 Iエネルギー - 530 Kcal タンパク質 29.1 g	刺身 お浸し 天ぷら 天つゆ 軟飯 Iエネルギー - 490 Kcal タンパク質 33.3 g	魚の唐揚げ甘酢あん 高野豆腐の含め煮 たこのキムチ和え 軟飯 Iエネルギー - 523 Kcal タンパク質 22.6 g	秋刀魚のかば焼き 胡麻和え のっぺい風煮 軟飯 Iエネルギー - 531 Kcal タンパク質 21.6 g
言十	Iエネルギー - 1,621 Kcal タンパク質 54.2 g	Iエネルギー - 1,530 Kcal タンパク質 58.5 g	Iエネルギー - 1,716 Kcal タンパク質 68.6 g	Iエネルギー - 1,630 Kcal タンパク質 64.8 g	Iエネルギー - 1,590 Kcal タンパク質 71.0 g	Iエネルギー - 1,654 Kcal タンパク質 66.5 g	Iエネルギー - 1,635 Kcal タンパク質 65.3 g