

老健常食献立表

	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)	11月10日(日)
卓月	味噌汁 煮物 コンビネーションオムレツ ふりかけ 軟飯 E摂取 - 391 Kcal タンパク質 15.9 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E摂取 - 372 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 ひじきの煮つけ 寄せ豆腐の含め煮 ふりかけ 軟飯 E摂取 - 374 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 E摂取 - 412 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 炒り煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E摂取 - 392 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 里芋のそぼろ煮 姫こうや豆腐 ふりかけ 軟飯 E摂取 - 369 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 煮物 がんもの煮物 納豆 軟飯 E摂取 - 416 Kcal タンパク質 16.8 g
昼	野菜のトロミ煮 マカロニサラダ 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 小豆入りヨーゼーゼリー E摂取 - 743 Kcal タンパク質 26.9 g	味噌ラーメン おろし和え フルーツゼリー 牛乳 ひじき入りおにぎり シュークリーム E摂取 - 664 Kcal タンパク質 23.4 g	鰯のおろしポン酢かけ 彩り豆サラダ 粕煮 いちじくのコンポート 牛乳 軟飯 なめらか南瓜プリン E摂取 - 777 Kcal タンパク質 29.5 g	いり鶏 朝鮮風漬物 友禅豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐のチーズケーキ E摂取 - 669 Kcal タンパク質 25.2 g	酢豚 青菜と寒天の和え物 南瓜の海老そぼろ フルーツ 牛乳 軟飯 ハチミツジャゼリー E摂取 - 652 Kcal タンパク質 22.2 g	海老のすり身おろし椀 卵サラダ 漬けもの フルーツ 牛乳 軟飯 クリームパン E摂取 - 673 Kcal タンパク質 21.9 g	きのこ大豆のカレー とろろ温玉のせ こかぶの塩昆布あえ 抹茶ゼリー 牛乳 軟飯 抹茶蒸しパン E摂取 - 742 Kcal タンパク質 25.4 g
夕	鯖の味噌煮 卵の花あえ 卵とじ 軟飯 E摂取 - 477 Kcal タンパク質 26.6 g	豆腐ハンバーグ 甘藷とレーズンのサラダ 茶碗蒸し蟹アガ 軟飯 E摂取 - 565 Kcal タンパク質 17.5 g	揚げ豆腐のあんかけ キャベツの梅和え さっぱりとろみおでん 軟飯 E摂取 - 463 Kcal タンパク質 14.9 g	鯿の揚げおろし煮 春雨のサラダ 五目きんぴら 軟飯 E摂取 - 546 Kcal タンパク質 23.5 g	秋刀魚の塩焼き 春キャベツのサラダ じゃが芋の煮ころがし 軟飯 E摂取 - 603 Kcal タンパク質 23.9 g	魚の甘酢あんかけ 胡麻あえ 卵とじ 軟飯 E摂取 - 521 Kcal タンパク質 26.6 g	魚のムニエルタルソース ひじきと大根の梅風 のっぺい風煮 軟飯 E摂取 - 436 Kcal タンパク質 22.1 g
言十	E摂取 - 1,611 Kcal タンパク質 69.4 g	E摂取 - 1,601 Kcal タンパク質 55.0 g	E摂取 - 1,614 Kcal タンパク質 58.2 g	E摂取 - 1,627 Kcal タンパク質 61.4 g	E摂取 - 1,647 Kcal タンパク質 59.6 g	E摂取 - 1,563 Kcal タンパク質 62.5 g	E摂取 - 1,594 Kcal タンパク質 64.3 g