

# 老健常食献立表

	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17日(日)
卓月	味噌汁 玉子とじ 南瓜の海老あんかけ ふりかけ 軟飯  E101キ - 396 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 15.1 g	味噌汁 炒り煮 白菜のソテー ふりかけ 軟飯  E101キ - 351 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 12.3 g	味噌汁 おふくろ煮 胡麻和え ふりかけ 軟飯  E101キ - 352 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 13.7 g	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E101キ - 390 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 13.0 g	味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯  E101キ - 446 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 14.2 g	味噌汁 お豆と野菜の煮物 じゃがの鶏肉あんかけ 納豆 軟飯  E101キ - 446 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 18.9 g	味噌汁 信田煮 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯  E101キ - 387 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 13.3 g
昼	豚肉のピザ風 お浸し 大豆とさつま芋の甘煮 フルーツ 牛乳 軟飯 小豆入りコーヒゼリー E101キ - 684 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 27.6 g	山路焼き 酢物 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 スイートポテト E101キ - 665 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 24.7 g	鮭のホワイトソース焼き ソーメンサラダ のっぺい風煮 フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ようかん E101キ - 790 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 32.4 g	秋刀魚の塩焼き 中華風酢の物 里芋の煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 桃のクラフティ E101キ - 710 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 29.3 g	野菜カレーうどん 酢和え フルーツヨーグルト 牛乳 五穀いなり寿司 あんぱん E101キ - 624 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 23.9 g	豆腐と海老の蒸し物 酢物 漬物 杏仁豆腐 牛乳 軟飯 ムス大福 E101キ - 701 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 19.2 g	和風カツ玉 豆&スパサラダ こかぶの塩昆布あえ フルーツ 牛乳 軟飯 しっとりどら焼き E101キ - 756 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 25.5 g
夕	天婦羅 おろし和え 漬けもの 軟飯  E101キ - 521 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 24.5 g	丼カツのおろしソース 海老のサザ やわらか北海煮 軟飯  E101キ - 596 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 25.7 g	厚揚げの中華炒め 白菜の昆布醤油和え 南瓜の田楽 軟飯  E101キ - 476 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 18.8 g	海老しんじょうのフライ 長芋の酢の物 五目煮豆 軟飯  E101キ - 578 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 19.5 g	いろいろつけ 南瓜マヨネーズ 盛り合わせ 軟飯  E101キ - 560 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 21.1 g	魚の炊き合わせ ナムル おから 軟飯  E101キ - 480 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 26.2 g	魚のとろろ蒸し 山葵あえ けんちん汁 軟飯  E101キ - 439 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 20.1 g
言十	E101キ - 1,601 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 67.2 g	E101キ - 1,612 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 62.7 g	E101キ - 1,618 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 64.9 g	E101キ - 1,678 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 61.8 g	E101キ - 1,630 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 59.2 g	E101キ - 1,627 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 64.3 g	E101キ - 1,582 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 58.9 g