

老健常食献立表

	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
卓月	味噌汁 きんぴら 味噌煮 のりのつくだ煮 軟飯 Eネキ [°] - 394 Kcal タンパク質 14.4 g	味噌汁 大豆の煮物 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 Eネキ [°] - 399 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 プレーンオムレツ ふりかけ 軟飯 Eネキ [°] - 400 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 煮びたし さつま芋の煮物 漬物 軟飯 Eネキ [°] - 370 Kcal タンパク質 10.1 g	味噌汁 ひじき炒り煮 新じゃがの煮物 ふりかけ 軟飯 Eネキ [°] - 410 Kcal タンパク質 14.5 g	味噌汁 田舎煮 卵とじ ふりかけ 軟飯 Eネキ [°] - 366 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 馬鈴薯の煮物 煮物 納豆 軟飯 Eネキ [°] - 400 Kcal タンパク質 16.2 g
昼	さばの田楽 春雨サラダ 牛肉と大根のごった煮 フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム Eネキ [°] - 787 Kcal タンパク質 29.4 g	ほっけのいろつけ 中華風和え物 信田煮 フルーツゼリー 牛乳 軟飯 芋ようかん Eネキ [°] - 681 Kcal タンパク質 26.1 g	散らし寿司 煮物 胡麻和え 茶碗蒸し お澄まし 和菓子とジュース Eネキ [°] - 646 Kcal タンパク質 21.7 g	あんかけラーメン おろし和え 冷奴 ヨーグルト和え 牛乳 おにぎり オレンジゼリー Eネキ [°] - 631 Kcal タンパク質 24.1 g	魚のフライ 小松菜の和風春雨煮 白菜のおかか和え フルーツ 牛乳 軟飯 ココア豆乳プリン Eネキ [°] - 801 Kcal タンパク質 29.3 g	春雨のスープ煮 南瓜のポタージュ 大豆サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング Eネキ [°] - 816 Kcal タンパク質 26.5 g	卵とじ さつま芋の煮物 酢物 豆乳プリン 牛乳 カリカリ梅御飯 鯛焼き Eネキ [°] - 719 Kcal タンパク質 25.3 g
夕	豆腐ハンバーグ 胡麻和え 五目煮 軟飯 Eネキ [°] - 518 Kcal タンパク質 18.5 g	豚肉の生姜焼き 冬瓜の含め煮 海老サラダ 軟飯 Eネキ [°] - 543 Kcal タンパク質 20.3 g	魚の唐揚げ梅しソース 酢もの のっぺい風煮 軟飯 Eネキ [°] - 544 Kcal タンパク質 18.9 g	魚と野菜の炊き合 ツとインゲンのサラダ おからのよごし 軟飯 Eネキ [°] - 529 Kcal タンパク質 26.5 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 おひたし 子いかの煮付け 軟飯 Eネキ [°] - 443 Kcal タンパク質 18.8 g	さわらの西京焼き 里芋の京風煮 大根サラダ 軟飯 Eネキ [°] - 537 Kcal タンパク質 25.7 g	鮭のムニエルタルワース 和え物 牛肉とじゃが芋の煮物 軟飯 Eネキ [°] - 551 Kcal タンパク質 22.6 g
言十	Eネキ [°] - 1,699 Kcal タンパク質 62.3 g	Eネキ [°] - 1,623 Kcal タンパク質 60.4 g	Eネキ [°] - 1,590 Kcal タンパク質 54.3 g	Eネキ [°] - 1,530 Kcal タンパク質 60.7 g	Eネキ [°] - 1,654 Kcal タンパク質 62.6 g	Eネキ [°] - 1,719 Kcal タンパク質 65.5 g	Eネキ [°] - 1,670 Kcal タンパク質 64.1 g