

老健常食献立表

	1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)	1月29日(土)	1月30日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 プレーンオムレツ ふりかけ 軟飯 E補給 - 392 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 381 Kcal タンパク質 14.7 g	味噌汁 大根のきんぴら 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 E補給 - 401 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 インゲンのピリ辛そぼろ 煮物 ふりかけ 軟飯 E補給 - 385 Kcal タンパク質 14.7 g	味噌汁 炒り豆腐 よごし ふりかけ 軟飯 E補給 - 393 Kcal タンパク質 16.3 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E補給 - 401 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 ふりかけ 軟飯 E補給 - 356 Kcal タンパク質 12.1 g
昼	いり鶏 いかとササガのソテー こかぶのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 今川焼 E補給 - 693 Kcal タンパク質 23.0 g	ちゃんぽん麺 大根の友禅漬け 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり ゆで小豆のゼリー E補給 - 650 Kcal タンパク質 25.7 g	ほっけのいろつけ じゃが芋のに-サラダ 胡麻和え フルーツ 牛乳 かゆ 芋ようかん E補給 - 682 Kcal タンパク質 28.1 g	魚のカレーソースかけ 酢もの のっぺい フルーツ 牛乳 かゆ 豆乳ムース E補給 - 686 Kcal タンパク質 29.4 g	鯖のおろし煮 酢もの 酒粕煮 フルーツ 牛乳 かゆ 水菓子 E補給 - 764 Kcal タンパク質 24.2 g	豆腐と海老の蒸し物 南瓜のそぼろ煮 スパサラダ フルーツ 牛乳 かゆ 卵サンド E補給 - 698 Kcal タンパク質 21.9 g	春雨のスープ煮 冷奴 つけ物 南瓜ぶりん 牛乳 かゆ 和菓子 E補給 - 675 Kcal タンパク質 23.9 g
夕	魚の味噌マヨ焼き 高野豆腐の豆板醤煮 杓の和え物 軟飯 E補給 - 468 Kcal タンパク質 25.1 g	鮭のムニエルタルソース 五目煮豆 レバーの甘露煮 かゆ E補給 - 530 Kcal タンパク質 26.4 g	肉豆腐 五色なます 変わり玉子焼き かゆ E補給 - 470 Kcal タンパク質 18.8 g	煮物 クレープサラダ あんかけ かゆ E補給 - 508 Kcal タンパク質 22.8 g	ローストビーフ風 卵の花あえ 田舎煮 かゆ E補給 - 470 Kcal タンパク質 21.5 g	魚のフライ 蕪としめじの袖香あえ 昆布の五目煮 かゆ E補給 - 522 Kcal タンパク質 20.1 g	秋刀魚のおかか煮 おふくろ煮 マカロニサラダ かゆ E補給 - 518 Kcal タンパク質 19.5 g
言十	E補給 - 1,553 Kcal タンパク質 61.8 g	E補給 - 1,561 Kcal タンパク質 66.8 g	E補給 - 1,553 Kcal タンパク質 59.6 g	E補給 - 1,579 Kcal タンパク質 66.9 g	E補給 - 1,627 Kcal タンパク質 62.0 g	E補給 - 1,621 Kcal タンパク質 55.4 g	E補給 - 1,549 Kcal タンパク質 55.5 g