

老健常食献立表

	4月4日(月)	4月5日(火)	4月6日(水)	4月7日(木)	4月8日(金)	4月9日(土)	4月10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補料 - 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補料 - 392 Kcal タンパク質 15.7 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補料 - 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補料 - 385 Kcal タンパク質 14.7 g	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E補料 - 424 Kcal タンパク質 17.0 g	味噌汁 大根の金平 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E補料 - 387 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯 E補料 - 395 Kcal タンパク質 15.4 g
昼	いり鶏 いかとアサのソテー こかぶのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 今川焼き E補料 - 680 Kcal タンパク質 22.1 g	ちゃんぽんうどん フルーツおろし和え 杏仁豆腐 牛乳 昆布入りおにぎり 芋ようかん E補料 - 604 Kcal タンパク質 20.8 g	魚の黄金焼き おふくろ煮 胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 わらび餅 E補料 - 645 Kcal タンパク質 27.8 g	八宝菜 酢もの シューマイ フルーツ 牛乳 軟飯 ドームケーキ E補料 - 768 Kcal タンパク質 27.2 g	照り焼き 酢もの 酒粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳ムース E補料 - 691 Kcal タンパク質 30.2 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 軟飯 桜あんパン E補料 - 784 Kcal タンパク質 24.4 g	春雨のスープ煮 酢物 冷奴 抹茶ゼリー 牛乳 軟飯 ミルクヨーゼリー E補料 - 640 Kcal タンパク質 23.7 g
夕	魚の味噌マヨ焼き マホ豆腐 柿の種の和え物 軟飯 E補料 - 499 Kcal タンパク質 25.2 g	鮭のムニエルタルソース 五目煮豆 レバーの甘露煮 軟飯 E補料 - 566 Kcal タンパク質 27.0 g	肉豆腐 五色なます 変わり玉子焼き 軟飯 E補料 - 506 Kcal タンパク質 19.4 g	鶏肉のコンソメ焼き 蟹サラダ 大根とアサの炒め煮 軟飯 E補料 - 547 Kcal タンパク質 20.6 g	ローストビーフ風 ザンザン入りいり卵 白菜としめじの南蛮漬 軟飯 E補料 - 522 Kcal タンパク質 19.0 g	魚のフライ 蕪としめじの袖香あえ 昆布の五目煮 軟飯 E補料 - 558 Kcal タンパク質 20.7 g	秋刀魚のおかか煮 もずくの酢物 きのこ入り肉じゃが 軟飯 E補料 - 515 Kcal タンパク質 18.0 g
言十	E補料 - 1,571 Kcal タンパク質 61.0 g	E補料 - 1,562 Kcal タンパク質 63.5 g	E補料 - 1,552 Kcal タンパク質 59.9 g	E補料 - 1,700 Kcal タンパク質 62.5 g	E補料 - 1,637 Kcal タンパク質 66.2 g	E補料 - 1,729 Kcal タンパク質 58.1 g	E補料 - 1,550 Kcal タンパク質 57.1 g