

老健常食献立表

	4月18日(月)	4月19日(火)	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)	4月23日(土)	4月24日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 じゃが芋の煮物 ふりかけ 軟飯 E補給 - 381 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 里芋の蟹あんかけ オムレツ ふりかけ 軟飯 E補給 - 382 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 420 Kcal タンパク質 18.4 g	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯 E補給 - 359 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 胡麻和え ふりかけ 軟飯 E補給 - 370 Kcal タンパク質 11.6 g	味噌汁 おふくろ煮 よごし ふりかけ 軟飯 E補給 - 320 Kcal タンパク質 11.6 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 ふんわり天 納豆 軟飯 E補給 - 391 Kcal タンパク質 15.6 g
昼	厚揚げと豚肉のみそ煮 蟹入りサラダ 酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 ドームケーキ E補給 - 659 Kcal タンパク質 26.2 g	魚のマネズ 焼き 朝鮮風漬物 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 じゃが餅 E補給 - 712 Kcal タンパク質 30.0 g	鮭のムニエル スタート ソース 青菜と糸寒天の和え物 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ムースケーキ E補給 - 706 Kcal タンパク質 28.6 g	豚肉のピザ風 お肉ソウの胡麻和え いなか煮 フルーツ 牛乳 軟飯 よもぎパン E補給 - 847 Kcal タンパク質 32.0 g	いなりうどん フルーツおろし和え 杏仁豆腐 牛乳 昆布入りおにぎり わらび餅 E補給 - 597 Kcal タンパク質 20.1 g	豆腐と海老の蒸し物 南瓜のそぼろ煮 イタリアンサラダ フルーツゼリー 牛乳 軟飯 サンドイッチ E補給 - 751 Kcal タンパク質 21.6 g	肉じゃが 冷奴 南瓜焼きプリン 牛乳 筍ごはん 抹茶ゼリー E補給 - 726 Kcal タンパク質 27.9 g
夕	鯖のおろし漬け 青菜と糸寒天の和え物 えび団子入り根菜汁 軟飯 E補給 - 506 Kcal タンパク質 23.8 g	豆腐とチーズの重ね焼き 辛子味噌和え 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯 E補給 - 611 Kcal タンパク質 24.4 g	治部煮 酢もの スパニッシュオムレツ 軟飯 E補給 - 539 Kcal タンパク質 23.2 g	魚と野菜の炊き合 なめこおろし 変わり玉子焼き 軟飯 E補給 - 481 Kcal タンパク質 22.4 g	肉団子の煮物 酢物 じゃが芋の煮ころがし 軟飯 E補給 - 514 Kcal タンパク質 23.5 g	魚のフライ おふくろ煮 いかと胡瓜の酢もの 軟飯 E補給 - 498 Kcal タンパク質 20.2 g	魚の信州蒸し 青菜のピリ辛和え おかべ蒸し 軟飯 E補給 - 473 Kcal タンパク質 26.6 g
言十	E補給 - 1,546 Kcal タンパク質 62.7 g	E補給 - 1,705 Kcal タンパク質 67.9 g	E補給 - 1,665 Kcal タンパク質 70.2 g	E補給 - 1,687 Kcal タンパク質 69.3 g	E補給 - 1,481 Kcal タンパク質 55.2 g	E補給 - 1,569 Kcal タンパク質 53.4 g	E補給 - 1,590 Kcal タンパク質 70.1 g