

老健常食献立表

	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	10月1日(土)	10月2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 インゲンの煮物 ピュアオムレツ ふりかけ 軟飯 E補給 - 354 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 445 Kcal タンパク質 18.6 g	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯 E補給 - 357 Kcal タンパク質 14.7 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 - 371 Kcal タンパク質 11.8 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 347 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 肉じゃが巾着 ふりかけ 軟飯 E補給 - 349 Kcal タンパク質 11.7 g
昼	菊しゅうまい 友禅豆腐 長芋の甘酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 小豆入り蒸しパン E補給 - 731 Kcal タンパク質 30.8 g	鮭の照り焼き 長芋のさっぱりサラダ じゃが芋と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳ムース E補給 - 757 Kcal タンパク質 31.0 g	魚の甘酢あんかけ イグ サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん E補給 - 697 Kcal タンパク質 30.1 g	肉じゃが 酢もの 寄せ湯葉けんちん フルーツ 牛乳 軟飯 あんぱん E補給 - 743 Kcal タンパク質 27.4 g	とろろそば 南瓜のピザ風 フルーツ 牛乳 あなご巻き シュークリーム E補給 - 733 Kcal タンパク質 25.7 g	豆腐と豚肉のみそ煮 マカロニサラダ 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 わらび餅 E補給 - 718 Kcal タンパク質 25.1 g	豆腐と海老の蒸し物 冷奴 おろし和え 南瓜焼きプリン 牛乳 軟飯 オレンジゼリー E補給 - 647 Kcal タンパク質 22.5 g
夕	鯖の唐揚げ梅しソース 青菜と糸寒天の和え物 えび団子入り根菜汁 軟飯 E補給 - 551 Kcal タンパク質 24.4 g	豆腐ハンバーグ 辛子味噌和え 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯 E補給 - 545 Kcal タンパク質 23.4 g	あげ出し豆腐 酢もの のっぺい風煮 軟飯 E補給 - 519 Kcal タンパク質 16.2 g	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き レバーの甘露煮 軟飯 E補給 - 521 Kcal タンパク質 30.8 g	肉団子の煮物 酢物 厚焼き卵の盛り合わせ 軟飯 E補給 - 565 Kcal タンパク質 28.4 g	さわらのサシヨリ焼き ハクサイの和えもの 五目煮 軟飯 E補給 - 552 Kcal タンパク質 24.6 g	魚のフライ 卵豆腐 いかと胡瓜の酢もの 軟飯 E補給 - 524 Kcal タンパク質 24.2 g
言十	E補給 - 1,663 Kcal タンパク質 67.9 g	E補給 - 1,656 Kcal タンパク質 67.0 g	E補給 - 1,661 Kcal タンパク質 64.9 g	E補給 - 1,621 Kcal タンパク質 72.9 g	E補給 - 1,669 Kcal タンパク質 65.9 g	E補給 - 1,617 Kcal タンパク質 62.3 g	E補給 - 1,520 Kcal タンパク質 58.4 g