

老健常食献立表

	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)	10月9日(日)
卓月	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 423 Kcal タンパク質 17.0 g	味噌汁 馬鈴薯のきんぴら 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 E補給 - 435 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 煮物 インゲンの胡麻和え ふりかけ 軟飯 E補給 - 355 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 冬瓜のあんかけ 煮浸し ふりかけ 軟飯 E補給 - 359 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 392 Kcal タンパク質 15.7 g	味噌汁 馬鈴薯の煮物 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E補給 - 416 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯 E補給 - 394 Kcal タンパク質 15.3 g
昼	照り焼き 酢もの さっぱりとろみおでん フルーツ 牛乳 軟飯 モカ豆乳プリン E補給 - 733 Kcal タンパク質 31.3 g	魚の黄金焼き おふくろ煮 香味野菜の梅しゃぶ フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐寒天 E補給 - 615 Kcal タンパク質 29.8 g	魚の粕漬け焼き 冷奴 味噌煮 フルーツ 牛乳 軟飯 小豆入り蒸しパン E補給 - 703 Kcal タンパク質 30.9 g	いろつげ 中華風酢の物 煮付け フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 芋ようかん E補給 - 660 Kcal タンパク質 25.5 g	てんぷらうどん 南瓜のミルク煮 黒糖葛餅 牛乳 五穀おにぎり シュークリーム E補給 - 730 Kcal タンパク質 20.4 g	豆腐と海老の蒸し物 大豆サラダ 茄子のそぼろ煮 ヨーグルトサラダ 牛乳 軟飯 クリームパン E補給 - 759 Kcal タンパク質 23.9 g	カレー ドレッシング和え 冷奴 抹茶ゼリー 牛乳 軟飯 今川焼き E補給 - 718 Kcal タンパク質 24.6 g
夕	肉団子の煮物 海鮮トマトマリネ 卵豆腐 軟飯 E補給 - 472 Kcal タンパク質 26.8 g	肉豆腐 酢物 スパニッシュオムレツ 金時豆 軟飯 E補給 - 554 Kcal タンパク質 24.9 g	豆腐と豚肉のみそ煮 春雨サラダ みぞれ酢和え 鯿のこんか漬け 軟飯 E補給 - 513 Kcal タンパク質 20.2 g	菊しゅうまい 華風卵焼き マカロニサラダ 軟飯 E補給 - 530 Kcal タンパク質 21.0 g	魚のフライ 五目煮豆 ナムル 軟飯 E補給 - 541 Kcal タンパク質 24.7 g	赤魚の白玉衣揚げ キャベツの和えもの 甘辛煮 軟飯 E補給 - 547 Kcal タンパク質 22.1 g	魚と野菜の炊き合 甘藷とレーズンのヨーグルト 変わり玉子焼き 軟飯 E補給 - 508 Kcal タンパク質 24.4 g
言十	E補給 - 1,628 Kcal タンパク質 75.1 g	E補給 - 1,604 Kcal タンパク質 68.3 g	E補給 - 1,571 Kcal タンパク質 63.0 g	E補給 - 1,549 Kcal タンパク質 60.4 g	E補給 - 1,663 Kcal タンパク質 60.8 g	E補給 - 1,722 Kcal タンパク質 59.5 g	E補給 - 1,620 Kcal タンパク質 64.3 g