

老健常食献立表

	10月31日(月)	11月 1日(火)	11月 2日(水)	11月 3日(木)	11月 4日(金)	11月 5日(土)	11月 6日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 E補給 - 377 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 煮ころがし 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 E補給 - 338 Kcal タンパク質 10.6 g	味噌汁 玉子とじ ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E補給 - 392 Kcal タンパク質 14.7 g	味噌汁 炒り豆腐 小松菜のさっと煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 371 Kcal タンパク質 16.6 g	味噌汁 味噌煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 E補給 - 428 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 煮物 オムレツ ふりかけ 軟飯 E補給 - 395 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補給 - 394 Kcal タンパク質 15.3 g
昼	鮭の柚庵焼き 春雨サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 クリームぱん E補給 - 773 Kcal タンパク質 29.7 g	とろろそば 野菜とささみの三杯酢 抹茶豆乳プリン 牛乳 いなり寿司 野菜ゼリー E補給 - 535 Kcal タンパク質 22.3 g	鶏肉のチーズ焼き 蟹サラダ 田舎煮 フルーツ 牛乳 軟飯 わらび餅 E補給 - 744 Kcal タンパク質 25.5 g	炊き合わせ たこのおろし和え 漬物 芋ようかん 牛乳 軟飯 蒸し饅頭 E補給 - 728 Kcal タンパク質 20.7 g	魚の甘酢あんかけ 中華風酢の物 味噌煮 洋梨ゼリー 牛乳 軟飯 りんご杏仁 E補給 - 537 Kcal タンパク質 25.4 g	豆腐と豚肉のみそ煮 みぞれ酢和え 甘藷の有馬煮 ヨーグルトサラダ 牛乳 軟飯 パンブディング E補給 - 738 Kcal タンパク質 26.6 g	盛り合わせ 酢物 漬物 フルーツ 牛乳 松茸御飯 今川焼 E補給 - 713 Kcal タンパク質 26.6 g
夕	いり鶏 友禅豆腐 酢味噌和え 軟飯 E補給 - 468 Kcal タンパク質 18.9 g	鰯の塩焼き すり身蒸し マカロニサラダ 軟飯 E補給 - 591 Kcal タンパク質 22.9 g	いろつけ 牛すじ煮込み 春菊のお浸し 軟飯 E補給 - 480 Kcal タンパク質 22.1 g	魚のフライ 胡麻和え 五目煮 軟飯 E補給 - 582 Kcal タンパク質 25.1 g	里芋コロッケ 五目煮豆 和え物 軟飯 E補給 - 594 Kcal タンパク質 16.7 g	秋刀魚のかば焼き もずくの酢物 卵豆腐の蟹あんかけ 軟飯 E補給 - 517 Kcal タンパク質 18.7 g	鯖のプロパンス風 南瓜マカロニサラダ 卵と春雨の炒め物 軟飯 E補給 - 568 Kcal タンパク質 21.5 g
言十	E補給 - 1,618 Kcal タンパク質 61.8 g	E補給 - 1,464 Kcal タンパク質 55.8 g	E補給 - 1,616 Kcal タンパク質 62.3 g	E補給 - 1,681 Kcal タンパク質 62.4 g	E補給 - 1,559 Kcal タンパク質 55.3 g	E補給 - 1,650 Kcal タンパク質 58.3 g	E補給 - 1,675 Kcal タンパク質 63.4 g