

老健常食献立表

	10月 1日(月)	10月 2日(火)	10月 3日(水)	10月 4日(木)	10月 5日(金)	10月 6日(土)	10月 7日(日)
卓月	味噌汁 大根のそぼろ煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 E補給 - 417 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 炒り煮 海老シューマイ ふりかけ 軟飯 E補給 - 411 Kcal タンパク質 14.5 g	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 443 Kcal タンパク質 18.4 g	味噌汁 煮物 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 410 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯 E補給 - 407 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 大根の煮もの 蟹かまロール ふりかけ 軟飯 E補給 - 344 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 信田煮 よごし 納豆 軟飯 E補給 - 395 Kcal タンパク質 16.2 g
昼	鰹のマスタード焼き おひたし 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 もみじ饅頭 E補給 - 691 Kcal タンパク質 29.1 g	鶏肉のもろみ焼き 酢物 五目きんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 ヨーグルトゼリー E補給 - 632 Kcal タンパク質 22.0 g	根菜のごった煮 Egg サラダ 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 栗きんとん E補給 - 726 Kcal タンパク質 21.5 g	あんかけラーメン しらすのおろし和え 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり どら焼き E補給 - 636 Kcal タンパク質 24.1 g	鶏の照り焼き胡麻風味 ひじきと大根の梅マヨ和 いなか煮 フルーツ 牛乳 軟飯 コーヒゼリー E補給 - 678 Kcal タンパク質 22.2 g	鶏肉ときのこのクリーム煮 コルシロー 南瓜の煮物 小倉杏仁 牛乳 軟飯 あんぱん E補給 - 827 Kcal タンパク質 26.6 g	卵とじ 野菜のマリネ 冷奴 フルーツくず切り 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー E補給 - 668 Kcal タンパク質 24.8 g
夕	治部煮 酢物 卵と春雨の炒め物 軟飯 E補給 - 447 Kcal タンパク質 18.6 g	鯖の梅焼き 海老のイタリアン和え物 空也蒸し 軟飯 E補給 - 523 Kcal タンパク質 25.1 g	あげ出し豆腐 白菜の友禅漬 レバーの甘露煮 軟飯 E補給 - 500 Kcal タンパク質 20.0 g	いろつげ ポテトサラダ 盛り合わせ 軟飯 E補給 - 604 Kcal タンパク質 26.3 g	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き 軟飯 E補給 - 504 Kcal タンパク質 25.8 g	黄金かれいのキノコあん 中華風酢物 五目煮 軟飯 E補給 - 540 Kcal タンパク質 22.5 g	Egg ミートローフ 北海煮 マカロニサラダ 軟飯 E補給 - 584 Kcal タンパク質 22.8 g
言十	E補給 - 1,555 Kcal タンパク質 61.0 g	E補給 - 1,566 Kcal タンパク質 61.6 g	E補給 - 1,669 Kcal タンパク質 59.9 g	E補給 - 1,650 Kcal タンパク質 63.6 g	E補給 - 1,589 Kcal タンパク質 62.6 g	E補給 - 1,711 Kcal タンパク質 61.7 g	E補給 - 1,647 Kcal タンパク質 63.8 g