

老健常食献立表

	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)
卓月	味噌汁 金平 卵とじ ふりかけ 軟飯 E101キ - 423 Kcal タ101バ ⁺ ク質 15.6 g	味噌汁 煮物 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯 E101キ - 386 Kcal タ101バ ⁺ ク質 13.1 g	味噌汁 煮物 寄せ豆腐の含め煮 ふりかけ 軟飯 E101キ - 388 Kcal タ101バ ⁺ ク質 14.0 g	味噌汁 大根の煮物 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 E101キ - 377 Kcal タ101バ ⁺ ク質 13.1 g	味噌汁 インゲンの炒め煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E101キ - 374 Kcal タ101バ ⁺ ク質 13.6 g	味噌汁 おふくろ煮 よごし ふりかけ 軟飯 E101キ - 375 Kcal タ101バ ⁺ ク質 13.3 g	味噌汁 卵とじ 白菜のソテー 納豆 軟飯 E101キ - 364 Kcal タ101バ ⁺ ク質 14.2 g
昼	いろつげ コル如ー 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 モカ豆乳プリン E101キ - 731 Kcal タ101バ ⁺ ク質 28.5 g	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 法連草の白胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 小倉蒸しパン E101キ - 737 Kcal タ101バ ⁺ ク質 28.2 g	いなりうどん いろとり 冷奴 カクテルフルーツ 牛乳 押し寿司 南瓜プ ^リ ン E101キ - 670 Kcal タ101バ ⁺ ク質 27.7 g	魚の粕漬け焼き 新じゃがの煮物 南瓜のサ ^ダ フルーツ 牛乳 軟飯 杏仁豆腐 E101キ - 722 Kcal タ101バ ⁺ ク質 28.2 g	照り焼き 中華風酢の物 友禅豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 カステラクレープ E101キ - 785 Kcal タ101バ ⁺ ク質 33.0 g	鶏肉ときのこのクリーム煮 ミモザサラダ 漬物 フルーツポンチ 牛乳 軟飯 桜あんぱん E101キ - 706 Kcal タ101バ ⁺ ク質 23.3 g	温玉のセトロミ煮 あんかけ豆腐 白菜のナムル 梅酒ゼリー 牛乳 軟飯 ムース大福 E101キ - 757 Kcal タ101バ ⁺ ク質 35.3 g
夕	菜の花コロッケ 酢物 粕煮 軟飯 E101キ - 535 Kcal タ101バ ⁺ ク質 14.0 g	袋煮 酢物 スパニッシュオムレツ 軟飯 E101キ - 514 Kcal タ101バ ⁺ ク質 21.8 g	かれのいの唐揚げ 香味野菜の梅しゃぶ おから 軟飯 E101キ - 609 Kcal タ101バ ⁺ ク質 25.6 g	豆腐ハンバーグ みぞれ酢和え さっぱりとろみおでん 軟飯 E101キ - 440 Kcal タ101バ ⁺ ク質 18.7 g	天婦羅 天つゆ 大根おろし お浸し 軟飯 E101キ - 523 Kcal タ101バ ⁺ ク質 23.7 g	鰯のおろしポン酢かけ コル如ー 根菜の煮物 軟飯 E101キ - 567 Kcal タ101バ ⁺ ク質 26.7 g	黄金かれのいのキノコあん 牛蒡のサラダ 五目煮 軟飯 E101キ - 534 Kcal タ101バ ⁺ ク質 21.3 g
言十	E101キ - 1,689 Kcal タ101バ ⁺ ク質 58.1 g	E101キ - 1,637 Kcal タ101バ ⁺ ク質 63.1 g	E101キ - 1,667 Kcal タ101バ ⁺ ク質 67.3 g	E101キ - 1,539 Kcal タ101バ ⁺ ク質 60.0 g	E101キ - 1,682 Kcal タ101バ ⁺ ク質 70.3 g	E101キ - 1,648 Kcal タ101バ ⁺ ク質 63.3 g	E101キ - 1,655 Kcal タ101バ ⁺ ク質 70.8 g