

老健常食献立表

	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 蟹かまロール ふりかけ 軟飯 E補給 - 400 Kcal タンパク質 14.4 g	味噌汁 玉子とじ 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 E補給 - 423 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 煮ころがし 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯 E補給 - 378 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 おふくろ煮 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 E補給 - 314 Kcal タンパク質 10.6 g	味噌汁 信田煮 よごし ふりかけ 軟飯 E補給 - 351 Kcal タンパク質 11.6 g	味噌汁 煮物 オムレツ ふりかけ 軟飯 E補給 - 380 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 茄子のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯 E補給 - 389 Kcal タンパク質 15.6 g
昼	魚のプロバンス風 春雨サラダ アスパラの炒め物 フルーツ 牛乳 軟飯 おはぎ E補給 - 764 Kcal タンパク質 31.4 g	肉豆腐 蟹サラダ 冬瓜の海老あん フルーツ 牛乳 軟飯 なめらか南瓜プリン E補給 - 749 Kcal タンパク質 30.1 g	ラーメン 南瓜のピザ風 林檎ババロア 牛乳 五穀おにぎり シュークリーム E補給 - 697 Kcal タンパク質 25.0 g	親子煮 胡麻あえ 南瓜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 桃のクラフティ E補給 - 723 Kcal タンパク質 26.0 g	豆腐のトロミ煮 中華風酢の物 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖葛もち E補給 - 719 Kcal タンパク質 29.9 g	鶏肉ときのこのクリーム煮 キャベツのサラダ 漬けもの 小倉杏仁 牛乳 軟飯 あんぱん E補給 - 765 Kcal タンパク質 25.4 g	きのこ大豆のカレー とろろ温玉のせ 抹茶ゼリー 牛乳 軟飯 ムス大福 E補給 - 726 Kcal タンパク質 23.9 g
夕	厚焼き卵の盛り合わせ 酢味噌和え 冷奴 えびす 軟飯 E補給 - 426 Kcal タンパク質 18.1 g	赤魚の甘酢あん 長芋の酢の物 大根とアサリの炒め煮 軟飯 E補給 - 450 Kcal タンパク質 20.5 g	菊しゅうまい 白オのしば漬け ポテト芋サラダ 軟飯 E補給 - 533 Kcal タンパク質 21.5 g	魚のフライ おろし和え 寄せ湯葉けんちの煮物 軟飯 E補給 - 538 Kcal タンパク質 28.6 g	鯖の酢醤油煮 蕪のサラダ ザンサイ炒り華風炒め 軟飯 E補給 - 507 Kcal タンパク質 25.8 g	魚の煮物 酢物 のっぺい風煮 軟飯 E補給 - 453 Kcal タンパク質 21.9 g	鯖の洋風照り焼き 山葵あえ 高野豆腐の含め煮 軟飯 E補給 - 492 Kcal タンパク質 24.4 g
言十	E補給 - 1,590 Kcal タンパク質 63.9 g	E補給 - 1,622 Kcal タンパク質 65.4 g	E補給 - 1,608 Kcal タンパク質 59.2 g	E補給 - 1,575 Kcal タンパク質 65.2 g	E補給 - 1,577 Kcal タンパク質 67.3 g	E補給 - 1,598 Kcal タンパク質 60.6 g	E補給 - 1,607 Kcal タンパク質 63.9 g