

老健常食献立表

	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の煮物 プレーンオムレツ ふりかけ 軟飯 E101キ - 374 Kcal タ101バ ⁺ ク質 13.7 g	味噌汁 金平 卵とじ ふりかけ 軟飯 E101キ - 418 Kcal タ101バ ⁺ ク質 15.1 g	味噌汁 インゲンの炒め煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E101キ - 377 Kcal タ101バ ⁺ ク質 14.0 g	味噌汁 煮物 寄せ豆腐の含め煮 ふりかけ 軟飯 E101キ - 417 Kcal タ101バ ⁺ ク質 15.4 g	味噌汁 煮物 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯 E101キ - 413 Kcal タ101バ ⁺ ク質 13.4 g	味噌汁 おふくろ煮 よごし ふりかけ 軟飯 E101キ - 360 Kcal タ101バ ⁺ ク質 13.6 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	炊き合わせ 長芋の酢の物 つけもの フルーツ 牛乳 栗おこわ 和菓子 E101キ - 648 Kcal タ101バ ⁺ ク質 18.8 g	魚の七味焼き コルソー 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 加ビ ⁺ ゼ ⁺ リ- E101キ - 618 Kcal タ101バ ⁺ ク質 26.3 g	豆腐の中華あんかけ 中華風酢の物 卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 ショ ⁺ ト ⁺ キ E101キ - 889 Kcal タ101バ ⁺ ク質 29.3 g	山菜うどん 冷奴 甘酢和え 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり なめらかな南瓜プリン E101キ - 719 Kcal タ101バ ⁺ ク質 26.0 g	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 里芋の京風煮 フルーツ 牛乳 軟飯 桃のクラフティ E101キ - 718 Kcal タ101バ ⁺ ク質 30.8 g	豆腐と豚肉のみそ煮 玉子サラダ 漬物 フルーツみつ豆 牛乳 軟飯 あんぱん E101キ - 693 Kcal タ101バ ⁺ ク質 23.6 g	卵とじ フルーツおろし 冷奴 梅酒ゼリー 牛乳 里芋ときのこのごはん 小豆入りコ ⁺ ヒ ⁺ ゼ ⁺ リ- E101キ - 612 Kcal タ101バ ⁺ ク質 23.5 g
夕	魚の粕漬け焼き 南瓜のサダ ミニおでん 軟飯 E101キ - 559 Kcal タ101バ ⁺ ク質 29.4 g	南瓜コロッケ 青菜の胡麻和え 粕煮 軟飯 E101キ - 532 Kcal タ101バ ⁺ ク質 17.7 g	魚のソ ⁺ テ ⁺ カ ⁺ レ ⁺ ソ ⁺ ス 大根おろし 南瓜のそぼろ煮 軟飯 E101キ - 542 Kcal タ101バ ⁺ ク質 20.6 g	かれい中華あんかけ 香味野菜の梅しゃぶ おから 軟飯 E101キ - 481 Kcal タ101バ ⁺ ク質 25.7 g	袋煮 酢物 スパニッシュオムレツ 軟飯 E101キ - 513 Kcal タ101バ ⁺ ク質 23.0 g	鯖の味噌煮 卵の花あえ 豆腐入りすりみ焼き 軟飯 E101キ - 545 Kcal タ101バ ⁺ ク質 29.9 g	秋刀魚のかば焼き 胡麻和え やわらかいかの煮物 軟飯 E101キ - 612 Kcal タ101バ ⁺ ク質 27.2 g
言十	E101キ - 1,581 Kcal タ101バ ⁺ ク質 61.9 g	E101キ - 1,568 Kcal タ101バ ⁺ ク質 59.1 g	E101キ - 1,808 Kcal タ101バ ⁺ ク質 63.9 g	E101キ - 1,617 Kcal タ101バ ⁺ ク質 67.1 g	E101キ - 1,644 Kcal タ101バ ⁺ ク質 67.2 g	E101キ - 1,598 Kcal タ101バ ⁺ ク質 67.1 g	E101キ - 1,588 Kcal タ101バ ⁺ ク質 64.9 g