

老健常食献立表

	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)	11月24日(日)
卓月	味噌汁 金平 卵とじ ふりかけ 軟飯 E補給 - 418 Kcal タンパク質 15.0 g	味噌汁 煮物 寄せ豆腐の含め煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 417 Kcal タンパク質 15.4 g	味噌汁 煮物 胡麻和え ふりかけ 軟飯 E補給 - 386 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 おふくろ煮 よごし ふりかけ 軟飯 E補給 - 360 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 インゲンの炒め煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 377 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 じゃが芋の煮物 ブレンオムレツ ふりかけ 軟飯 E補給 - 417 Kcal タンパク質 11.0 g	味噌汁 卵とじ 白菜のソテー 納豆 軟飯 E補給 - 412 Kcal タンパク質 15.9 g
昼	魚の七味焼き コールダー 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 林檎パバロア E補給 - 693 Kcal タンパク質 28.8 g	山菜うどん 甘酢和え 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり シュ クリーム E補給 - 649 Kcal タンパク質 22.2 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 お誕生会ケーキ E補給 - 792 Kcal タンパク質 31.3 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 フルーツサンド E補給 - 646 Kcal タンパク質 22.7 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 豆腐のチーズケーキ E補給 - 696 Kcal タンパク質 29.7 g	魚の粕漬け焼き 南瓜のサタ 炒り豆腐 洋梨のクレープ 牛乳 軟飯 おはぎ E補給 - 717 Kcal タンパク質 35.9 g	卵とじ 豆&スパサラダ こかぶの塩昆布あえ 梅酒ゼリー 牛乳 軟飯 ドームケーキ E補給 - 672 Kcal タンパク質 22.8 g
夕	昔ながらのコロッケ 青菜の胡麻和え 粕煮 軟飯 E補給 - 466 Kcal タンパク質 14.5 g	かれいの中華あんかけ 香味野菜の梅しゃぶ おから 軟飯 E補給 - 481 Kcal タンパク質 25.7 g	袋煮 酢物 スパニッシュオムレツ 軟飯 E補給 - 513 Kcal タンパク質 23.0 g	鯖の味噌煮 卵の花あえ 豆腐入りすりみ焼き 軟飯 E補給 - 545 Kcal タンパク質 29.9 g	魚のソテ-カレーソース 大根サラダ 南瓜のそぼろ煮 軟飯 E補給 - 555 Kcal タンパク質 21.8 g	刺身 お浸し 天ぷら 天つゆ 軟飯 E補給 - 578 Kcal タンパク質 33.0 g	秋刀魚のかば焼き 胡麻和え やわらかいかの煮物 軟飯 E補給 - 613 Kcal タンパク質 27.3 g
言十	E補給 - 1,577 Kcal タンパク質 58.3 g	E補給 - 1,547 Kcal タンパク質 63.3 g	E補給 - 1,691 Kcal タンパク質 67.0 g	E補給 - 1,551 Kcal タンパク質 66.2 g	E補給 - 1,628 Kcal タンパク質 65.5 g	E補給 - 1,712 Kcal タンパク質 79.9 g	E補給 - 1,697 Kcal タンパク質 66.0 g