

老健常食献立表

	1月7日(月)	1月8日(火)	1月9日(水)	1月10日(木)	1月11日(金)	1月12日(土)	1月13日(日)
卓月	味噌汁 インゲンの煮物 和風きんぴら包み焼き ふりかけ 軟飯 エネルギー 402 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 349 Kcal タンパク質 11.5 g	味噌汁 信田煮 炒め物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 376 Kcal タンパク質 11.7 g	味噌汁 卵とじ さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 433 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 大根のきんぴら シューマイ ふりかけ 軟飯 エネルギー 404 Kcal タンパク質 12.0 g	味噌汁 南瓜のそぼろあんかけ おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 383 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 野菜炒め 五目豆腐 納豆 軟飯 エネルギー 438 Kcal タンパク質 16.1 g
昼	豆腐の五目炒めアツカ 里芋の柚味噌かけ 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ことら エネルギー 657 Kcal タンパク質 22.5 g	鯉の華風辛味焼き マセドアンサラダ 里芋の煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 かぶのワフワムス エネルギー 817 Kcal タンパク質 31.2 g	なめこ山菜うどん 南瓜のサラダ フルーツポンチ 牛乳 巻き寿司 餅つき エネルギー 971 Kcal タンパク質 29.9 g	豆腐と豚肉の味噌煮 チーズサラダ 冬瓜のスープ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 いちじくプリン エネルギー 742 Kcal タンパク質 30.0 g	卵とじ 酢の物 うのはな炒り フルーツ 牛乳 軟飯 オレンジゼリー エネルギー 666 Kcal タンパク質 25.4 g	キャベツクリームシチュ 白菜サラダ 煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 小豆ようかん エネルギー 783 Kcal タンパク質 25.9 g	千草焼き マカロニサラダ 温奴 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 きなこミルクプリン エネルギー 858 Kcal タンパク質 33.2 g
夕	スパニッシュハンバーグ 炊き合わせ 酢物 軟飯 エネルギー 596 Kcal タンパク質 25.9 g	ごった煮 揚げだし豆腐 えびのマヨ和え 軟飯 エネルギー 586 Kcal タンパク質 21.7 g	照り焼き 豚肉とキャベツのピリ辛 長芋の甘酢和え 軟飯 エネルギー 596 Kcal タンパク質 25.6 g	さばの味噌煮 酢和え おふくろ煮 軟飯 エネルギー 581 Kcal タンパク質 21.5 g	鰯の南蛮漬け 豆腐のあんかけ ワサビポテサラ 軟飯 エネルギー 613 Kcal タンパク質 29.5 g	煮魚 かぶの黒胡麻煮 高野豆腐のオースターソース炒 軟飯 エネルギー 540 Kcal タンパク質 23.0 g	煮魚 豚汁 胡麻酢和え 軟飯 エネルギー 493 Kcal タンパク質 28.6 g
言十	エネルギー 1,655 Kcal タンパク質 62.4 g	エネルギー 1,752 Kcal タンパク質 64.4 g	エネルギー 1,943 Kcal タンパク質 67.2 g	エネルギー 1,756 Kcal タンパク質 64.7 g	エネルギー 1,683 Kcal タンパク質 66.9 g	エネルギー 1,706 Kcal タンパク質 61.2 g	エネルギー 1,789 Kcal タンパク質 77.9 g