

老健常食献立表

	1月14日(月)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月19日(土)	1月20日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 オムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 375 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 大根のしのだ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 炒り煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 381 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 煮物 彩り野菜信田 ふりかけ 軟飯 エネルギー 381 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 玉子とじ インゲンの甘露煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 395 Kcal タンパク質 15.5 g	味噌汁 炒り豆腐 じゃが芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 418 Kcal タンパク質 15.9 g	味噌汁 さつまいもの煮物 煮物 納豆 軟飯 エネルギー 471 Kcal タンパク質 17.7 g
昼	豚肉の柳川風煮 洋風白和え 酢炒り たんぱくゼリー 牛乳 赤飯 シュークリーム エネルギー 762 Kcal タンパク質 28.9 g	菊しゅうまい ソーメンサラダ ぜんざい(ギョウニウチ) フルーツ 牛乳 軟飯 コーヒー牛乳プリン エネルギー 815 Kcal タンパク質 28.7 g	味噌じゃが 里芋の京風煮 青菜のくるみ和え フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳ムース エネルギー 764 Kcal タンパク質 26.8 g	豆腐と豚肉の味噌煮 蕪としめじの柚香あえ 林檎と柿のおろし和え フルーツ 牛乳 軟飯 ココア蒸しパン エネルギー 697 Kcal タンパク質 25.0 g	あんかけ味噌ラーメン 豆腐サラダ 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり 薄皮あんぱん エネルギー 796 Kcal タンパク質 29.6 g	筑前煮 コーンスープ 胡麻和え 抹茶プリン 牛乳 軟飯 芋ようかん エネルギー 667 Kcal タンパク質 23.1 g	炊き合わせ 大根サラダ フルーツゼリー 牛乳 京風ちらしずし 南瓜焼きプリン エネルギー 713 Kcal タンパク質 23.0 g
夕	さわらの田楽 牛肉と大根のごった煮 アモンドサラダ 軟飯 エネルギー 563 Kcal タンパク質 24.6 g	赤魚の信州蒸し 友禅豆腐 お浸し 軟飯 エネルギー 514 Kcal タンパク質 27.5 g	魚のおろし漬け いかと野菜の華風あえ 肉とうふ 軟飯 エネルギー 638 Kcal タンパク質 23.7 g	ぶり大根 南瓜のいとこ煮 リンゴ饅頭 軟飯 エネルギー 597 Kcal タンパク質 26.3 g	魚の煮物 おふくろ煮 いかの酢物 軟飯 エネルギー 453 Kcal タンパク質 27.4 g	あつもん 豚肉とキャベツの炒め煮 酢もの 軟飯 エネルギー 616 Kcal タンパク質 30.4 g	卵コロッケ 酢もの 味噌煮 軟飯 エネルギー 604 Kcal タンパク質 16.4 g
言十	エネルギー 1,700 Kcal タンパク質 66.3 g	エネルギー 1,703 Kcal タンパク質 69.0 g	エネルギー 1,783 Kcal タンパク質 63.5 g	エネルギー 1,675 Kcal タンパク質 65.2 g	エネルギー 1,644 Kcal タンパク質 72.5 g	エネルギー 1,701 Kcal タンパク質 69.4 g	エネルギー 1,788 Kcal タンパク質 57.1 g

1月15日にぜんざいがです。楽しみにしててください。