

老健常食献立表

	1月21日(月)	1月22日(火)	1月23日(水)	1月24日(木)	1月25日(金)	1月26日(土)	1月27日(日)
卓月	味噌汁 卵とじ 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 418 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 炒り豆腐 野菜たっぷりいなり 昆布佃煮 軟飯 エネルギー 456 Kcal タンパク質 16.5 g	味噌汁 インゲンの煮物 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 396 Kcal タンパク質 10.6 g	味噌汁 煮びたし かぶらの酢炒り ふりかけ 軟飯 エネルギー 389 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 ひじきの五色煮 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 379 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 かぶらの蟹玉あんかけ 白菜の塩昆布和え 納豆 軟飯 エネルギー 383 Kcal タンパク質 15.6 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 13.0 g
昼	赤魚の粕漬け焼き マカロニサラダ 胡麻和え フルーツ缶 牛乳 軟飯 クレープ エネルギー 768 Kcal タンパク質 30.7 g	豆腐と豚肉のみそ煮 甘藷の有馬煮 白菜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 水ようかん エネルギー 768 Kcal タンパク質 24.5 g	里芋と鶏肉の煮物 冷奴 中華風酢の物 フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶のプRANDOMジエ エネルギー 761 Kcal タンパク質 26.0 g	いなりうどん 南瓜のミルク煮 桃のゼリー 牛乳 おにぎり ヨーヨー牛乳プリン エネルギー 690 Kcal タンパク質 22.0 g	洋風肉じゃが コーンとキャベツのサラダ 大根のきんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 ブルーヨーヨーグルト エネルギー 709 Kcal タンパク質 23.8 g	お肉の和風キッシュ マヨネーズ和え パンプキンスープ フルーツ 牛乳 軟飯 マカロニきな粉 エネルギー 694 Kcal タンパク質 25.0 g	八宝菜風 梅肉和え 里芋の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 小倉バターサンドイッチ エネルギー 668 Kcal タンパク質 28.0 g
夕	肉団子の煮物 とろろいも 華風和え 軟飯 エネルギー 516 Kcal タンパク質 26.2 g	煮魚 粕煮 おひたし 軟飯 エネルギー 447 Kcal タンパク質 23.7 g	魚と野菜の炊き合せ 卵豆腐の蟹あんかけ 五目煮豆 軟飯 エネルギー 560 Kcal タンパク質 26.6 g	あつもん 酢の物 白和え 軟飯 エネルギー 511 Kcal タンパク質 25.4 g	鯖の味噌焼き かぶと胡瓜のぴりり漬 煮物 軟飯 エネルギー 517 Kcal タンパク質 24.4 g	ぶりの照り焼き 小松菜と挽肉の炒め物 炊き合わせ 軟飯 エネルギー 558 Kcal タンパク質 28.0 g	白身魚のムニエル 炒め煮 ポテトサラダ 軟飯 エネルギー 525 Kcal タンパク質 25.4 g
言十	エネルギー 1,702 Kcal タンパク質 70.3 g	エネルギー 1,671 Kcal タンパク質 64.7 g	エネルギー 1,717 Kcal タンパク質 63.2 g	エネルギー 1,590 Kcal タンパク質 59.3 g	エネルギー 1,605 Kcal タンパク質 60.6 g	エネルギー 1,635 Kcal タンパク質 68.6 g	エネルギー 1,567 Kcal タンパク質 66.4 g