

老健常食献立表

	1月28日(月)	1月29日(火)	1月30日(水)	1月31日(木)	2月 1日(金)	2月 2日(土)	2月 3日(日)
卓月	味噌汁 大根の煮物 さつまいもの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 390 Kcal タンパク質 11.0 g	味噌汁 南瓜のそぼろ煮 インゲンのピリ辛煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 396 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 401 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 味噌煮 シュウマイ ふりかけ 軟飯 エネルギー 391 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 彩り野菜の信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 418 Kcal タンパク質 15.2 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 398 Kcal タンパク質 15.1 g	味噌汁 信田煮 やわらか納豆 五目豆腐野菜あんかけ 軟飯 エネルギー 435 Kcal タンパク質 15.6 g
昼	サバの味噌焼 おふくろ煮 ハクサイサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖まんじゅう エネルギー 837 Kcal タンパク質 31.2 g	肉じゃが 酢の物 大根のゴマよごし フルーツ 牛乳 軟飯 柚子プリン エネルギー 683 Kcal タンパク質 23.2 g	鶏南蛮そば つくねと野菜のスープ フルーツ 牛乳 巻き寿司 ショートケーキ エネルギー 840 Kcal タンパク質 29.8 g	豚肉の柳川風煮 煮物 みぞれ酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー エネルギー 717 Kcal タンパク質 25.1 g	鯊の塩焼き コーンとキャベツのサラダ 冬瓜のスープ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 りんごのデザートグラタン エネルギー 796 Kcal タンパク質 35.2 g	豆腐と豚肉の味噌煮 とろろ芋 オープンオムレツ フルーツ 牛乳 軟飯 オレンジムース エネルギー 820 Kcal タンパク質 32.6 g	筑前煮 冷奴 煮物 コーヒーズリー 牛乳 軟飯 甘納豆 エネルギー 640 Kcal タンパク質 22.9 g
夕	肉団子と野菜の甘酢あ 白和え 粕汁 軟飯 エネルギー 540 Kcal タンパク質 23.4 g	魚のタルタルソースかけ 辛し和え 豆腐と枝豆の豆乳煮 軟飯 エネルギー 545 Kcal タンパク質 28.8 g	鮭の柚庵焼き 長芋の白煮 キャベツの酢の物 軟飯 エネルギー 514 Kcal タンパク質 23.1 g	魚と野菜の揚げ浸し サラダ 里芋の柚味噌かけ 軟飯 エネルギー 639 Kcal タンパク質 23.9 g	お芋色々鶏の唐揚げあえ 湯豆腐 ハクサイの酢の物 軟飯 エネルギー 583 Kcal タンパク質 19.4 g	丸山の煮物 酢和え 甘藷のあま煮 軟飯 エネルギー 543 Kcal タンパク質 17.2 g	いろつけ かぶの黒胡麻煮 ゆとカラのピーナッツ和え 軟飯 エネルギー 441 Kcal タンパク質 22.1 g
言十	エネルギー 1,767 Kcal タンパク質 65.6 g	エネルギー 1,624 Kcal タンパク質 65.5 g	エネルギー 1,755 Kcal タンパク質 66.2 g	エネルギー 1,747 Kcal タンパク質 61.4 g	エネルギー 1,797 Kcal タンパク質 69.8 g	エネルギー 1,761 Kcal タンパク質 64.9 g	エネルギー 1,516 Kcal タンパク質 60.6 g

1月30日(水)昼食のつくねと野菜のスープは非常食用です。2月3日(日)節分の昼食に甘納豆が出ます。