

老健常食献立表

	2月4日(月)	2月5日(火)	2月6日(水)	2月7日(木)	2月8日(金)	2月9日(土)	2月10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 422 Kcal タンパク質 17.0 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 370 Kcal タンパク質 12.7 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 380 Kcal タンパク質 15.5 g	味噌汁 煮びたし 彩り野菜信田 ふりかけ 軟飯 エネルギー 361 Kcal タンパク質 14.3 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 376 Kcal タンパク質 13.0 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 409 Kcal タンパク質 16.0 g	味噌汁 さつま芋の煮物 大根の金平 ふりかけ 軟飯 エネルギー 419 Kcal タンパク質 13.6 g
昼	やわらかポークの生姜焼 柿の種のくるみみね いなか煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ワッフル エネルギー 614 Kcal タンパク質 18.8 g	八宝菜 春雨サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐デザート エネルギー 744 Kcal タンパク質 26.8 g	豚肉と里芋の胡麻味噌 蟹のサラダ 胡麻あえ フルーツ 牛乳 軟飯 ショートケーキ エネルギー 884 Kcal タンパク質 25.7 g	カレーうどん フルーツおろし和え 芋ようかん 牛乳 おにぎり 南瓜焼きプリン エネルギー 705 Kcal タンパク質 22.2 g	鮭のムニエルマスタートソース ピーナツバター和え 長芋の白煮 フルーツ 牛乳 軟飯 あんぱん エネルギー 815 Kcal タンパク質 33.2 g	豆腐と海老の蒸し物 南瓜サラダ 白菜のクリーム煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐の小豆ムース エネルギー 753 Kcal タンパク質 24.4 g	肉じゃが マカロニサラダ 漬物 ヨーグルト和え 牛乳 大根飯 苺プリン エネルギー 692 Kcal タンパク質 23.9 g
夕	ステーキなぶり いかとインゲンのぬた 五目煮 軟飯 エネルギー 546 Kcal タンパク質 24.6 g	サーモンハンバーグ 春野菜のクルミ味噌 海老の薄くず煮 軟飯 エネルギー 550 Kcal タンパク質 17.5 g	魚のおろし煮 和風白和え 海老しんじょう 軟飯 エネルギー 608 Kcal タンパク質 23.2 g	かれいの生姜煮 揚げ出し豆腐 牛肉とじゃが芋の煮物 軟飯 エネルギー 501 Kcal タンパク質 25.1 g	里芋のコロッケ 和えもの 子いかの煮付け 軟飯 エネルギー 497 Kcal タンパク質 16.9 g	照り焼き 酢物 五目煮豆 軟飯 エネルギー 501 Kcal タンパク質 22.2 g	銀鱈の鍋照り焼き あんかけ豆腐 変わり玉子焼き 軟飯 エネルギー 581 Kcal タンパク質 23.2 g
言十	エネルギー 1,582 Kcal タンパク質 60.4 g	エネルギー 1,664 Kcal タンパク質 57.0 g	エネルギー 1,872 Kcal タンパク質 64.4 g	エネルギー 1,567 Kcal タンパク質 61.6 g	エネルギー 1,688 Kcal タンパク質 63.1 g	エネルギー 1,663 Kcal タンパク質 62.6 g	エネルギー 1,692 Kcal タンパク質 60.7 g

まだまだ寒い日が続きます。栄養をとって風邪予防をしましょう。