

老健常食献立表

	2月11日(月)	2月12日(火)	2月13日(水)	2月14日(木)	2月15日(金)	2月16日(土)	2月17日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 424 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 炒り豆腐 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 371 Kcal タンパク質 16.6 g	味噌汁 おふくろ煮 甘藷のうま煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 397 Kcal タンパク質 12.6 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 333 Kcal タンパク質 9.3 g	味噌汁 ひじき炒り煮 厚焼き卵 ふりかけ 軟飯 エネルギー 406 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 野菜炒め 納豆 軟飯 エネルギー 390 Kcal タンパク質 16.9 g	味噌汁 田舎煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 323 Kcal タンパク質 11.5 g
昼	肉豆腐風ごった煮 スパゲティサラダ 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 おはぎ エネルギー 735 Kcal タンパク質 26.3 g	赤魚の粕漬け焼き 炒め煮 プロカリサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 オレンジ・ヨーグルト エネルギー 714 Kcal タンパク質 33.3 g	里芋と鶏肉の煮物 冷奴 マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 クレープ エネルギー 768 Kcal タンパク質 25.8 g	あんかけコンラメ 大根おろし ココアムース 牛乳 蟹チャーハン ミルようかん エネルギー 798 Kcal タンパク質 30.3 g	豆腐ハンバーグ 長芋の甘酢和え 大根のきんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶葛湯 エネルギー 623 Kcal タンパク質 22.1 g	洋風肉じゃが コンとキャベツのサラダ 豆腐と野菜のスープ フル・ヨーグルト 牛乳 軟飯 フルーツサンド エネルギー 686 Kcal タンパク質 21.0 g	ビーフンのスープ煮 華風冷や奴 煮豆 フルーツ 牛乳 軟飯 桃ムース エネルギー 806 Kcal タンパク質 29.3 g
夕	刺身 炊き合わせ 華風和え 軟飯 エネルギー 539 Kcal タンパク質 26.6 g	卵の野菜アンカケ 酢和え 南瓜のいとこ煮 軟飯 エネルギー 490 Kcal タンパク質 18.0 g	鮭のムニエル 菜花の胡麻酢和え カレーポテトサラダ 軟飯 エネルギー 520 Kcal タンパク質 22.9 g	ぶりの照り焼き 大根とエビの辛味和え じゃが芋の煮物 軟飯 エネルギー 552 Kcal タンパク質 23.7 g	竜田揚げ 煮しめ 白菜のサラダ 軟飯 エネルギー 635 Kcal タンパク質 29.4 g	白身魚と野菜の香味煮 厚焼き卵の盛り合わせ 胡麻和え 軟飯 エネルギー 458 Kcal タンパク質 26.0 g	根菜と魚の煮物 春雨サラダ いかの酢物 軟飯 エネルギー 450 Kcal タンパク質 25.4 g
言十	エネルギー 1,698 Kcal タンパク質 66.6 g	エネルギー 1,575 Kcal タンパク質 67.9 g	エネルギー 1,685 Kcal タンパク質 61.3 g	エネルギー 1,683 Kcal タンパク質 63.3 g	エネルギー 1,664 Kcal タンパク質 65.8 g	エネルギー 1,534 Kcal タンパク質 63.9 g	エネルギー 1,579 Kcal タンパク質 66.2 g