

老健常食献立表

	2月18日(月)	2月19日(火)	2月20日(水)	2月21日(木)	2月22日(金)	2月23日(土)	2月24日(日)
卓月	味噌汁 インゲンの煮物 炒り豆腐 ふりかけ 軟飯 エネルギー 345 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 347 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 信田煮 炒め物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 352 Kcal タンパク質 11.5 g	味噌汁 卵とじ いなりの五目巻き ふりかけ 軟飯 エネルギー 385 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 大根のきんぴら さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 362 Kcal タンパク質 10.0 g	味噌汁 南瓜のそぼろあん おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 366 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 野菜炒め 五目豆腐野菜あんかけ 納豆 軟飯 エネルギー 425 Kcal タンパク質 15.8 g
昼	鯖の味噌煮 南瓜マカロニサラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 たまご蒸しケーキ エネルギー 875 Kcal タンパク質 28.7 g	千草焼き ハクサイサラダ 野菜のうま煮 フルーツ 牛乳 軟飯 りんごのデザートラッタン エネルギー 811 Kcal タンパク質 31.5 g	ちゃんぽんうどん さつまいものクリーム煮 フルーツ 牛乳 いなり寿司 柚子プリン エネルギー 714 Kcal タンパク質 21.8 g	鮭のマスタード焼き 酢の物 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 いちじくのワイン煮 エネルギー 750 Kcal タンパク質 29.7 g	鰯の華風辛味焼き おふくろ煮 ピーナツ和え フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん エネルギー 665 Kcal タンパク質 30.8 g	豚肉の柳川風煮 コーンポタージュ 胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー エネルギー 754 Kcal タンパク質 25.2 g	肉じゃが 冷奴 煮物 フルーツポンチ 牛乳 軟飯 ぜんざい エネルギー 724 Kcal タンパク質 25.9 g
夕	肉団子の煮物 ホウレン草のゴマクリーム和え ホウテンパー醤油炒め 軟飯 エネルギー 495 Kcal タンパク質 23.5 g	赤魚の白玉衣揚げ 長芋の酢の物 含め煮 軟飯 エネルギー 566 Kcal タンパク質 22.6 g	ホッケの塩焼き ポテトサラダ 豆腐のきのこあんかけ 軟飯 エネルギー 532 Kcal タンパク質 21.5 g	おでん 鶏のうま煮 かぶと梅のゴマ油和え 軟飯 エネルギー 493 Kcal タンパク質 22.2 g	納豆風味くりーむコロッケ キャベツのサラダ 茶碗蒸し蟹アツカ 軟飯 エネルギー 670 Kcal タンパク質 17.4 g	柚庵焼き 豚肉とキャベツのピリ辛 辛子和え 軟飯 エネルギー 420 Kcal タンパク質 25.9 g	煮魚 これぞっ野菜スープ 胡麻酢和え 軟飯 エネルギー 490 Kcal タンパク質 23.9 g
言十	エネルギー 1,715 Kcal タンパク質 65.5 g	エネルギー 1,724 Kcal タンパク質 66.9 g	エネルギー 1,598 Kcal タンパク質 54.8 g	エネルギー 1,628 Kcal タンパク質 65.8 g	エネルギー 1,697 Kcal タンパク質 58.2 g	エネルギー 1,540 Kcal タンパク質 63.3 g	エネルギー 1,639 Kcal タンパク質 65.6 g