

老健常食献立表

	2月25日(月)	2月26日(火)	2月27日(水)	2月28日(木)	2月29日(金)	3月 1日(土)	3月 2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 358 Kcal タンパク質 12.7 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 355 Kcal タンパク質 12.4 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 364 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 煮物 彩り野菜信田 ふりかけ 軟飯 エネルギー 364 Kcal タンパク質 13.6 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 378 Kcal タンパク質 15.2 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 401 Kcal タンパク質 15.6 g	味噌汁 さつまいの煮物 煮物 納豆 軟飯 エネルギー 455 Kcal タンパク質 17.5 g
昼	鯖の田楽 牛肉と大根のごった煮 洋風白和え フルーツ 牛乳 軟飯 ワッフル エネルギー 743 Kcal タンパク質 25.7 g	菊しゅうまい ソーメンサラダ 長芋の白煮 フルーツ 牛乳 軟飯 バナナドーナツ エネルギー 781 Kcal タンパク質 26.5 g	豚肉の胡麻味噌煮 里芋の京風煮 青菜のくるみ和え フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐デザート エネルギー 733 Kcal タンパク質 28.5 g	豆腐と豚肉の味噌煮 蕪としめじの柚香あえ 林檎のおろし和え フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳わらびもち エネルギー 635 Kcal タンパク質 23.8 g	山菜そば 豆腐サラダ さつまいようかん 牛乳 おにぎり 南瓜焼きプリン エネルギー 720 Kcal タンパク質 26.8 g	豆腐と海老の蒸し物 ミネストローネ ポテトサラダ 抹茶プリン 牛乳 軟飯 あんぱん エネルギー 764 Kcal タンパク質 23.1 g	肉じゃが 大根サラダ 変わり奴 リンゴのゼリー 牛乳 ちりめん御飯 ヨーグルトパバロア エネルギー 748 Kcal タンパク質 29.8 g
夕	和風ハンバーグみぞれソース 厚揚げとニラの卵とじ 里芋とカラのゴマ和え 軟飯 エネルギー 485 Kcal タンパク質 18.3 g	赤魚の信州蒸し 胡麻あえ のっぺい風煮 軟飯 エネルギー 510 Kcal タンパク質 24.5 g	魚のおろし煮 もずくの酢物 鶏肉と蓮根のうま煮 軟飯 エネルギー 572 Kcal タンパク質 23.6 g	ぶり大根 カリフラワーのサラダ リンゴ饅頭 軟飯 エネルギー 536 Kcal タンパク質 27.2 g	サモンの粕漬け 豆腐のオイスター炒め 酢物 軟飯 エネルギー 550 Kcal タンパク質 26.1 g	根菜と魚の煮物 粕煮 大名煮 軟飯 エネルギー 490 Kcal タンパク質 26.4 g	いろつげ ナムル和えもの 味噌煮 軟飯 エネルギー 496 Kcal タンパク質 17.7 g
言十	エネルギー 1,586 Kcal タンパク質 56.7 g	エネルギー 1,646 Kcal タンパク質 63.4 g	エネルギー 1,669 Kcal タンパク質 64.8 g	エネルギー 1,535 Kcal タンパク質 64.6 g	エネルギー 1,648 Kcal タンパク質 68.1 g	エネルギー 1,655 Kcal タンパク質 65.1 g	エネルギー 1,699 Kcal タンパク質 65.0 g

2月きさらぎ(如月)寒いので、更に着物を重ねて着る、(きぬさらぎ)ということに由来しているそうです。