

老健常食献立表

	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
卓月	味噌汁 おふくろ煮 里芋のあんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 348 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 イケソのピリ辛がらめ 小松菜のとりみ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 380 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 炒り豆腐 かぶらの蟹玉あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 367 Kcal タンパク質 15.1 g	味噌汁 ひじき炒り煮 馬鈴薯のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 402 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 粕煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 436 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 田舎煮 さつま芋の煮物 納豆 軟飯 エネルギー 406 Kcal タンパク質 14.7 g	味噌汁 信田煮 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 375 Kcal タンパク質 13.1 g
昼	豚肉の柳川風煮 白菜のサラダ 酢炒り フルーツ 牛乳 赤飯 田舎パイ エネルギー 791 Kcal タンパク質 30.0 g	白身魚と野菜の香味煮 春雨サラダ 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 酒粕ムース エネルギー 681 Kcal タンパク質 29.4 g	赤魚の粕漬け焼き 長芋サラダ 田舎煮 フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 餅つき エネルギー 916 Kcal タンパク質 34.8 g	いなりうどん 大根おろし イコミルクプリン 牛乳 さつま芋御飯 ポカポカ葛湯 エネルギー 583 Kcal タンパク質 22.0 g	すき焼き風ごった煮 湯豆腐 キャベツのカレー炒め フルーツ 牛乳 軟飯 ホレンソウとバナナのプリン エネルギー 692 Kcal タンパク質 28.1 g	ホレンソウの和風キッシュ キャベツの酢物 具たくさんコンソープ フルーツ 牛乳 軟飯 アップルデイング エネルギー 733 Kcal タンパク質 26.9 g	中華あんかけ 冷やしとろろオクラ入り スパゲティサラダ 梅酒林檎ゼリー 牛乳 軟飯 きなこミルクプリン エネルギー 774 Kcal タンパク質 25.8 g
夕	鮭の柚庵焼き 大根と人参の炒り煮 甘藷とレーズンのヨーグルト 軟飯 エネルギー 532 Kcal タンパク質 20.7 g	きのこコロケ もずく酢 白和え 軟飯 エネルギー 597 Kcal タンパク質 16.6 g	炊き合わせ 茶碗蒸風 マヨネーズ和え 軟飯 エネルギー 486 Kcal タンパク質 23.2 g	鯖の味噌煮 酢の物 白菜とベーコンの卵とじ 軟飯 エネルギー 582 Kcal タンパク質 22.6 g	ぶりの照り焼き マセドアンサラダ かぶとシメジの和え物 軟飯 エネルギー 513 Kcal タンパク質 25.0 g	赤魚の中華あんかけ マカロニサラダ 柚子びたし 軟飯 エネルギー 560 Kcal タンパク質 24.6 g	根菜と魚の煮物 酢味噌和え 五目炒め煮 軟飯 エネルギー 453 Kcal タンパク質 27.6 g
言十	エネルギー 1,671 Kcal タンパク質 63.5 g	エネルギー 1,658 Kcal タンパク質 59.0 g	エネルギー 1,769 Kcal タンパク質 73.1 g	エネルギー 1,567 Kcal タンパク質 58.7 g	エネルギー 1,641 Kcal タンパク質 67.2 g	エネルギー 1,699 Kcal タンパク質 66.2 g	エネルギー 1,602 Kcal タンパク質 66.5 g