

老健常食献立表

	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)
卓月	味噌汁 炒り豆腐 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 369 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 炒め物 信田煮 ふきのとう味噌 軟飯 エネルギー 379 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 349 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 卵とじ さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 430 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 大根のきんぴら 野菜たっぷり和風いな ふりかけ 軟飯 エネルギー 396 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 南瓜のあんかけ おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 363 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 じゃがいも煮物 煮物 納豆 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 14.2 g
昼	魚の甘酢あんかけ 南瓜マカロニサラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 黄味しぐれ エネルギー 706 Kcal タンパク質 30.3 g	豚肉の柳川風煮 里芋のゴマ和え かぶらのスープ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 柚子プリン エネルギー 683 Kcal タンパク質 26.3 g	ラーメン みぞれ酢和え きなこミルクプリン 牛乳 おにぎり プリン・ア・ラ・モード エネルギー 769 Kcal タンパク質 30.2 g	鮭のマスタード焼き ぜんざい おしんこの山吹きあえ フルーツ 牛乳 軟飯 キャロットゼリー エネルギー 733 Kcal タンパク質 27.8 g	千草焼き おふくろ煮 いろとり フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん エネルギー 617 Kcal タンパク質 25.8 g	炊き合わせ 白菜のクリーム煮 大根サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 みたらし団子 エネルギー 758 Kcal タンパク質 26.4 g	炊き合わせ 冷奴 白滝の煮付け フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー エネルギー 605 Kcal タンパク質 22.9 g
夕	すき焼き 酢の物 大根のきんぴら 軟飯 エネルギー 446 Kcal タンパク質 18.7 g	鯖と野菜の揚げ浸し 長芋の酢の物 白和え 軟飯 エネルギー 576 Kcal タンパク質 21.1 g	赤魚の味噌だれ ポテトサラダ 鶏レバーの甘露煮 軟飯 エネルギー 611 Kcal タンパク質 28.5 g	スパニッシュハンバーグ 酢の物 湯豆腐 軟飯 エネルギー 549 Kcal タンパク質 25.7 g	天婦羅 大根おろし 里芋の煮物 軟飯 エネルギー 601 Kcal タンパク質 24.7 g	いろつけ ピーナッツ和え 長芋の白煮 軟飯 エネルギー 503 Kcal タンパク質 17.9 g	プリの塩焼き 野菜スープ えびのマヨ和え 軟飯 エネルギー 533 Kcal タンパク質 25.3 g
言十	エネルギー 1,521 Kcal タンパク質 63.3 g	エネルギー 1,638 Kcal タンパク質 59.8 g	エネルギー 1,729 Kcal タンパク質 72.2 g	エネルギー 1,712 Kcal タンパク質 67.1 g	エネルギー 1,614 Kcal タンパク質 63.2 g	エネルギー 1,624 Kcal タンパク質 55.7 g	エネルギー 1,526 Kcal タンパク質 62.4 g