

老健常食献立表

	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	2月1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 372 Kcal タンパク質 13.8 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 370 Kcal タンパク質 12.7 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 372 Kcal タンパク質 14.7 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 371 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 煮物 彩り野菜信田 ふりかけ 軟飯 エネルギー 370 Kcal タンパク質 13.9 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 409 Kcal タンパク質 16.0 g	味噌汁 さつま芋の煮物 大根の金平 納豆 軟飯 エネルギー 458 Kcal タンパク質 16.9 g
昼	野菜と肉タンの煮物 おレンソウの柚香和え 酢もの フルーツ 牛乳 軟飯 鯛焼き エネルギー 624 Kcal タンパク質 23.2 g	八宝菜 いろとり 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん エネルギー 630 Kcal タンパク質 23.8 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 蟹のサラダ わらびの煮びたし フルーツ 牛乳 軟飯 オレンジゼリー エネルギー 656 Kcal タンパク質 24.4 g	筑前煮 ピーナツバター和え 長芋の白煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳ムース エネルギー 714 Kcal タンパク質 23.1 g	いなりうどん フルーツおろし和え ゆで小豆のゼリー 牛乳 おにぎり 林檎ゼリー エネルギー 657 Kcal タンパク質 23.7 g	豆腐と海老の蒸し物 サラダ ミネストローネ フルーツ 牛乳 軟飯 やわらかおはぎ エネルギー 720 Kcal タンパク質 22.1 g	炊き合わせ 酢炒り ヨーグルト和え 牛乳 蟹めし パンプディング エネルギー 635 Kcal タンパク質 26.9 g
夕	鯊の塩焼き いかのめた 南瓜と豚肉の煮物 軟飯 エネルギー 526 Kcal タンパク質 26.0 g	カレイの胡麻チーズ揚げ 大豆と豚のふくら煮 胡麻あえ 軟飯 エネルギー 636 Kcal タンパク質 28.7 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 627 Kcal タンパク質 24.8 g	赤魚の香梅煮 春雨サラダ 子いかの煮付け 軟飯 エネルギー 536 Kcal タンパク質 25.7 g	鮭のムニエルタルタルソース 和え物 牛肉とじゃが芋の煮物 軟飯 エネルギー 619 Kcal タンパク質 24.0 g	赤魚の若菜蒸し 里芋の挽肉あんかけ 酢物 軟飯 エネルギー 493 Kcal タンパク質 22.8 g	銀鱈の鍋照り焼き マカロニサラダ あんかけ 軟飯 エネルギー 516 Kcal タンパク質 19.4 g
言十	エネルギー 1,522 Kcal タンパク質 63.0 g	エネルギー 1,636 Kcal タンパク質 65.2 g	エネルギー 1,655 Kcal タンパク質 63.9 g	エネルギー 1,621 Kcal タンパク質 62.0 g	エネルギー 1,646 Kcal タンパク質 61.6 g	エネルギー 1,622 Kcal タンパク質 60.9 g	エネルギー 1,609 Kcal タンパク質 63.2 g