

老健常食献立表

	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)	2月8日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 炒り煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 366 Kcal タンパク質 10.7 g	味噌汁 炒り豆腐 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 384 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 厚焼き卵 ふりかけ 軟飯 エネルギー 384 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 煮びたし 南瓜の蟹あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 386 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 ひじき炒り煮 れんソウと豆腐の卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 396 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 おふくろ煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 343 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 17.6 g
昼	肉団子の煮物 春雨サラダ 炒め煮 フルーツ 牛乳 軟飯 黄味しぐれ エネルギー 694 Kcal タンパク質 27.8 g	ぶりの照り焼き 梅肉和え 煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 甘納豆 エネルギー 627 Kcal タンパク質 28.7 g	肉じゃが 白菜ヌードル 法連草の白胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖ようかん エネルギー 658 Kcal タンパク質 21.5 g	玉子うどん 重ね煮 胡麻プリン 牛乳 わかめ御飯 抹茶ムース エネルギー 646 Kcal タンパク質 22.7 g	鶏と大根の煮物 ミモザサラダ 冷奴 フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 ポカポカ葛湯 エネルギー 687 Kcal タンパク質 24.1 g	中華あんかけ キャベツのサラダ スクランブルエッグ フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 キャロットゼリー エネルギー 701 Kcal タンパク質 26.3 g	卵豆腐の野菜アンカケ かぶらのあんかけ シーチキンサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ジャムサンド エネルギー 678 Kcal タンパク質 27.9 g
夕	鯖の塩焼き 華風和え 味噌煮 軟飯 エネルギー 483 Kcal タンパク質 21.4 g	炊き合わせ 卵豆腐の蟹あんかけ 大根の和風サラダ 軟飯 エネルギー 444 Kcal タンパク質 21.2 g	カレイピカタ 炒め煮 ドイツ風サラダ 軟飯 エネルギー 542 Kcal タンパク質 22.9 g	赤魚の煮物 えびす いかとオクラのピナツ和え 軟飯 エネルギー 498 Kcal タンパク質 23.2 g	ぎんだらのいろつけ 和風スパゲティサラダ 白菜の胡麻酢和え 軟飯 エネルギー 485 Kcal タンパク質 16.7 g	あつもん 南瓜の煮物 千切り大根のお浸し 軟飯 エネルギー 512 Kcal タンパク質 21.0 g	煮魚 キャベツの胡麻酢和え 煮豆 軟飯 エネルギー 460 Kcal タンパク質 22.6 g
言十	エネルギー 1,543 Kcal タンパク質 59.9 g	エネルギー 1,455 Kcal タンパク質 61.8 g	エネルギー 1,584 Kcal タンパク質 57.9 g	エネルギー 1,530 Kcal タンパク質 58.2 g	エネルギー 1,568 Kcal タンパク質 55.7 g	エネルギー 1,556 Kcal タンパク質 60.0 g	エネルギー 1,526 Kcal タンパク質 68.1 g