

老健常食献立表

	2月 9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)	2月15日(日)
卓月	味噌汁 インゲンの煮物 炒り豆腐 ふりかけ 軟飯 エネルギー 363 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 375 Kcal タンパク質 14.4 g	味噌汁 卵とじ 白菜の煮びたし ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 15.0 g	味噌汁 味噌煮 プチオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 361 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 大根のきんぴら 信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 南瓜のそぼろあん 菜の花辛子和え 納豆 軟飯 エネルギー 409 Kcal タンパク質 15.5 g	味噌汁 田舎煮 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 359 Kcal タンパク質 13.1 g
昼	鯖の味噌煮 南瓜マカロニサラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 865 Kcal タンパク質 26.9 g	千草焼き 里芋の京風煮 おろし和え フルーツ 牛乳 軟飯 オレンジゼリー エネルギー 697 Kcal タンパク質 28.3 g	ジャガイモ衣のサモン焼き キャベツとアサリの辛子和え つぼ漬け フルーツゼリー 牛乳 赤飯 やわらかおはぎ エネルギー 722 Kcal タンパク質 30.5 g	ちゃんぽんうどん さつまいもの煮物 杏仁豆腐 牛乳 いなり寿司 ゆで小豆のゼリー エネルギー 733 Kcal タンパク質 24.2 g	かれのいのちエビノコース おふくろ煮 ピーナツ和え フルーツ 牛乳 軟飯 バナナクレープ エネルギー 695 Kcal タンパク質 28.9 g	豆腐と海老の蒸し物 コーンポタージュ 胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 フレンチトースト エネルギー 719 Kcal タンパク質 23.5 g	豆腐としいたけの煮物 酢物 抹茶ゼリー 牛乳 ひじきご飯 林檎ゼリー エネルギー 623 Kcal タンパク質 25.7 g
夕	肉団子の煮物 おレ草のゴマクリーム和え 酢もの 軟飯 エネルギー 465 Kcal タンパク質 23.7 g	赤魚の白玉衣揚げ ハクサイの和えもの 五目煮 軟飯 エネルギー 570 Kcal タンパク質 24.3 g	刺身 肉じゃが ツナといんげんのサラダ 軟飯 エネルギー 540 Kcal タンパク質 26.6 g	ぶり大根 友禅豆腐 ポテトサラダ 軟飯 エネルギー 580 Kcal タンパク質 26.7 g	蜆コロッケ 白菜のサラダ 茶碗蒸し蟹アサカ 軟飯 エネルギー 585 Kcal タンパク質 19.9 g	柚庵焼き 里芋の煮物 酢の物 軟飯 エネルギー 516 Kcal タンパク質 26.4 g	魚と野菜の炊き合 長いもの酢物 きのこ入り肉じゃが 軟飯 エネルギー 572 Kcal タンパク質 27.7 g
言十	エネルギー 1,693 Kcal タンパク質 64.9 g	エネルギー 1,642 Kcal タンパク質 67.0 g	エネルギー 1,636 Kcal タンパク質 72.1 g	エネルギー 1,674 Kcal タンパク質 64.2 g	エネルギー 1,668 Kcal タンパク質 61.8 g	エネルギー 1,644 Kcal タンパク質 65.4 g	エネルギー 1,554 Kcal タンパク質 66.5 g