

老健常食献立表

	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)	2月22日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 424 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 炒り豆腐 大根のこってり煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 409 Kcal タンパク質 16.9 g	味噌汁 おふくろ煮 甘藷のうま煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 397 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 煮びたし かぶらの蟹玉あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 364 Kcal タンパク質 12.5 g	味噌汁 ひじき炒り煮 厚焼き卵 ふりかけ 軟飯 エネルギー 374 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 野菜炒め 納豆 軟飯 エネルギー 390 Kcal タンパク質 16.9 g	味噌汁 田舎煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 323 Kcal タンパク質 11.5 g
昼	肉豆腐風ごった煮 ｽﾊﾟｸﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 田舎パイ エネルギー 693 Kcal タンパク質 24.8 g	鮭の粕漬け焼き 炒め煮 プロカリサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 パインゼリー エネルギー 725 Kcal タンパク質 29.2 g	里芋と鶏肉の煮物 ハクサイの酢和え 冷奴 フルーツ 牛乳 軟飯 林檎と蜂蜜のプリン エネルギー 677 Kcal タンパク質 24.4 g	とろろそば さつまいものミルク煮 ｲﾅｸﾞﾐﾙｸﾌﾟﾘﾝ 牛乳 梅おかかおにぎり 梅と豆乳のムース エネルギー 718 Kcal タンパク質 19.6 g	豆腐ハンバーグ 長芋の甘酢和え 大根のきんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 ｺｰﾋｰ牛乳ﾌﾟﾘﾝ エネルギー 678 Kcal タンパク質 24.6 g	千草焼き ｺｰﾝとｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ 豆腐と野菜のスープ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳 軟飯 ジャムサンド エネルギー 704 Kcal タンパク質 27.9 g	魚の野菜ｱﾝｶﾞ カレー汁 冷奴 抹茶豆乳ﾌﾟﾘﾝ 牛乳 軟飯 黒糖ようかん エネルギー 815 Kcal タンパク質 34.3 g
夕	赤魚の里蒸し チリコンカン 華風和え 軟飯 エネルギー 595 Kcal タンパク質 31.5 g	ローストビーフ風 白菜ﾑｰﾄﾞﾙ 南瓜のいところ煮 軟飯 エネルギー 489 Kcal タンパク質 16.5 g	魚の野菜ｱﾝｶﾞ 胡麻味噌煮 ポテトサラダ 軟飯 エネルギー 537 Kcal タンパク質 20.6 g	ぶりの照り焼き 白和え じゃが芋の煮物 軟飯 エネルギー 521 Kcal タンパク質 22.1 g	竜田揚げ かぶと胡瓜のびりり漬 うま煮 軟飯 エネルギー 523 Kcal タンパク質 20.3 g	カレイのﾁｰｽﾞﾑﾆｰﾙ 炒め煮 胡麻和え 軟飯 エネルギー 498 Kcal タンパク質 23.1 g	おでん風煮物 中華風酢の物 ふくさ玉子 軟飯 エネルギー 529 Kcal タンパク質 22.8 g
言十	エネルギー 1,712 Kcal タンパク質 70.0 g	エネルギー 1,623 Kcal タンパク質 62.6 g	エネルギー 1,611 Kcal タンパク質 57.6 g	エネルギー 1,603 Kcal タンパク質 54.2 g	エネルギー 1,575 Kcal タンパク質 57.6 g	エネルギー 1,592 Kcal タンパク質 67.9 g	エネルギー 1,667 Kcal タンパク質 68.6 g