

老健常食献立表

	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)	3月1日(日)
卓月	味噌汁 きんぴら 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 420 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 大豆の煮物 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 380 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 プレーンオムレツ 漬物 軟飯 エネルギー 402 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 煮びたし さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 367 Kcal タンパク質 10.8 g	味噌汁 ひじき炒り煮 辛子あえ ふりかけ 軟飯 エネルギー 363 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 田舎煮 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 366 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 馬鈴薯の煮物 煮物 納豆 軟飯 エネルギー 400 Kcal タンパク質 16.2 g
昼	菊しゅうまい 里芋のごまみそ煮 梅肉あえ フルーツ 牛乳 軟飯 鯛焼き エネルギー 694 Kcal タンパク質 25.6 g	煮込みうどん フルーツおろし和え 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり 豆乳ブラマンジェ エネルギー 714 Kcal タンパク質 26.4 g	豚肉の柳川風煮 春雨サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 きなこのスノーボール エネルギー 794 Kcal タンパク質 27.5 g	味噌じゃが ソーメンサラダ 炒りおから フルーツ 牛乳 軟飯 林檎ゼリー エネルギー 694 Kcal タンパク質 24.6 g	豆腐と豚肉の味噌煮 小松菜の和風春雨煮 白菜のおかか和え フルーツ 牛乳 軟飯 ゆで小豆のゼリー エネルギー 723 Kcal タンパク質 29.0 g	筑前煮 ミモザサラダ あんかけ豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 733 Kcal タンパク質 26.7 g	すきやき風 赤しば漬け 酢もの 豆乳プリン 牛乳 大根飯 抹茶ゼリー エネルギー 661 Kcal タンパク質 26.8 g
夕	魚のおろし漬け いかとインゲンのめた 五目煮 軟飯 エネルギー 523 Kcal タンパク質 24.3 g	魚のいろつけ 大根と人参の炒め蒸し マカロニサラダ 軟飯 エネルギー 536 Kcal タンパク質 22.1 g	あげ出し豆腐 酢もの のっぺい風煮 軟飯 エネルギー 526 Kcal タンパク質 17.6 g	魚と野菜の炊き合 大根のこってり煮 白菜サラダ 軟飯 エネルギー 522 Kcal タンパク質 26.3 g	魚の胡麻フライ おひたし ポークフィッシュの五目あん 軟飯 エネルギー 579 Kcal タンパク質 31.6 g	秋刀魚のかば焼き もずくの酢物 卵豆腐の帆立あんかけ 軟飯 エネルギー 534 Kcal タンパク質 18.7 g	照り焼き 和え物 味噌煮 軟飯 エネルギー 511 Kcal タンパク質 20.3 g
言十	エネルギー 1,637 Kcal タンパク質 63.8 g	エネルギー 1,630 Kcal タンパク質 61.6 g	エネルギー 1,722 Kcal タンパク質 58.3 g	エネルギー 1,583 Kcal タンパク質 61.7 g	エネルギー 1,665 Kcal タンパク質 73.8 g	エネルギー 1,633 Kcal タンパク質 59.3 g	エネルギー 1,572 Kcal タンパク質 63.3 g