

# 老健常食献立表

	1月10日(月)	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)	1月15日(土)	1月16日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯  E摂† - 389 Kcal タバ†ク質 11.6 g	味噌汁 冬瓜の蟹あんかけ オムレツ ふりかけ 軟飯  E摂† - 356 Kcal タバ†ク質 12.7 g	味噌汁 炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E摂† - 420 Kcal タバ†ク質 18.4 g	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯  E摂† - 359 Kcal タバ†ク質 14.9 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 胡麻和え ふりかけ 軟飯  E摂† - 370 Kcal タバ†ク質 11.6 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E摂† - 349 Kcal タバ†ク質 12.1 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯  E摂† - 348 Kcal タバ†ク質 11.8 g
昼	菊しゅうまい たこのおろし和え 漬けもの フルーツ 牛乳 軟飯 ぜんざい  E摂† - 680 Kcal タバ†ク質 25.7 g	鯖の洋風照り焼き 南瓜マカロニサラダ 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクヨーグルト  E摂† - 722 Kcal タバ†ク質 27.5 g	スパニッシュオムレツ 里芋の京風煮 たこのおろし和え フルーツ 牛乳 軟飯 和菓子  E摂† - 677 Kcal タバ†ク質 26.7 g	鮭の刺身ソース焼き 切り昆布の五目キムチ 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー  E摂† - 825 Kcal タバ†ク質 30.8 g	山菜うどん 大根の友禅漬け フルーツポンディング 牛乳 いなり寿司 芋ようかん  E摂† - 609 Kcal タバ†ク質 21.4 g	いろつげ 豆腐のそぼろ煮 和え物 フルーツ 牛乳 軟飯 サンドイッチ  E摂† - 646 Kcal タバ†ク質 29.8 g	肉じゃが 大根サラダ 漬け物 南瓜焼きプリン 牛乳 五穀御飯 今川焼  E摂† - 709 Kcal タバ†ク質 23.0 g
夕	刺身 炊き合わせ あんかけ えびす 軟飯  E摂† - 526 Kcal タバ†ク質 29.9 g	鶏団子のポン酢かけ 和え物 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯  E摂† - 467 Kcal タバ†ク質 22.5 g	魚の冬の里蒸し 煮物 胡麻あえ 軟飯  E摂† - 469 Kcal タバ†ク質 24.7 g	豆腐のピカタ お浸し 南瓜のそぼろ煮 軟飯  E摂† - 463 Kcal タバ†ク質 18.8 g	赤魚の白玉衣揚げ もずく酢 根菜の煮物 軟飯  E摂† - 573 Kcal タバ†ク質 22.1 g	卵コロッケ 豚肉とキャベツの炒め煮 みぞれ酢和え 軟飯  E摂† - 623 Kcal タバ†ク質 17.9 g	唐揚げ 友禅豆腐 山芋の酢物 軟飯  E摂† - 512 Kcal タバ†ク質 23.3 g
言十	E摂† - 1,595 Kcal タバ†ク質 67.2 g	E摂† - 1,545 Kcal タバ†ク質 62.7 g	E摂† - 1,566 Kcal タバ†ク質 69.8 g	E摂† - 1,647 Kcal タバ†ク質 64.5 g	E摂† - 1,552 Kcal タバ†ク質 55.1 g	E摂† - 1,618 Kcal タバ†ク質 59.8 g	E摂† - 1,569 Kcal タバ†ク質 58.1 g