

# 老健常食献立表

	2月 7日(月)	2月 8日(火)	2月 9日(水)	2月10日(木)	2月11日(金)	2月12日(土)	2月13日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 じゃが芋の煮物 ふりかけ 軟飯  E101キ - 381 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 12.7 g	味噌汁 冬瓜の蟹あんかけ オムレツ ふりかけ 軟飯  E101キ - 356 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 12.7 g	味噌汁 炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E101キ - 420 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 18.4 g	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯  E101キ - 359 Kcal タ101バ <sup>+</sup> 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  E101キ - 370 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 11.6 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E101キ - 349 Kcal タ101バ <sup>+</sup> 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  E101キ - 348 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 11.8 g
昼	菊しゅうまい 大根の肉味噌炒め 酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム  E101キ - 785 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 30.7 g	魚のフィッシュ焼き 朝鮮風漬物 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 三色豆大福  E101キ - 716 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 30.6 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 野菜ゼリー  E101キ - 604 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 24.2 g	鮭の刺身ソテー焼き 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  E101キ - 825 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 30.8 g	山菜うどん さつまいものクリーム煮 豆腐寒天 牛乳 いなり寿司 彩りおはぎ  E101キ - 654 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 19.2 g	いろつけ 豆腐のそぼろあんかけ 和え物 フルーツ 牛乳 軟飯 あんぱん  E101キ - 719 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 31.9 g	カレーシチュー鍋 海藻わかめ温玉のせ 酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 鯛焼き  E101キ - 751 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 25.9 g
夕	鰯大根 青菜と糸寒天の和え物 根菜すいとん椀 軟飯  E101キ - 540 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 24.0 g	鶏団子のポロポロ酢かけ 和え物 大豆とさつまいもの甘煮 軟飯  E101キ - 467 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 22.5 g	魚の冬の里蒸し 煮物 胡麻あえ 軟飯  E101キ - 474 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 23.1 g	豆腐のピカタ お浸し 南瓜のそぼろ煮 軟飯  E101キ - 508 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 19.5 g	刺身 炊き合わせ あんかけ えびす 軟飯  E101キ - 526 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 29.9 g	卵コロッケ インゲンと豚肉のソテー みぞれ酢和え 軟飯  E101キ - 624 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 17.5 g	赤魚の信州蒸し 友禅豆腐 山芋の酢物 軟飯  E101キ - 461 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 23.9 g
言十	E101キ - 1,706 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 67.4 g	E101キ - 1,539 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 65.8 g	E101キ - 1,498 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 65.7 g	E101キ - 1,692 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 65.2 g	E101キ - 1,550 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 60.7 g	E101キ - 1,692 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 61.5 g	E101キ - 1,560 Kcal タ101バ <sup>+</sup> ク質 61.6 g