

老健常食献立表

	2月14日(月)	2月15日(火)	2月16日(水)	2月17日(木)	2月18日(金)	2月19日(土)	2月20日(日)
卓月	味噌汁 大根の煮物 さつまいもの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 378 Kcal タンパク質 11.0 g	味噌汁 かたはの煮物 和風いなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 381 Kcal タンパク質 12.0 g	味噌汁 南瓜のそぼろ煮 インゲンのピリ辛煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 380 Kcal タンパク質 12.3 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 353 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 かに玉 ふりかけ 軟飯 エネルギー 379 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 394 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 信田煮 あんかけ 納豆 軟飯 エネルギー 371 Kcal タンパク質 16.6 g
昼	サバの味噌焼 おふくろ煮 ハクサイサラダ バレンタインムース 牛乳 軟飯 薄皮まんじゅう エネルギー 797 Kcal タンパク質 30.5 g	鶏南蛮そば 南瓜のミルク煮 フルーツゼリー 牛乳 しらすご飯 抹茶豆乳プリン エネルギー 648 Kcal タンパク質 23.0 g	肉じゃが 春雨サラダ 大根のゴマよごし フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー エネルギー 686 Kcal タンパク質 22.2 g	豚肉の柳川風煮 和え物 らっきょ フルーツ 牛乳 軟飯 ホジッパニヨーグルト エネルギー 659 Kcal タンパク質 27.9 g	ぶりの照り焼き キャベツのカレー炒め スパゲティサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 フルーツ牛乳プリン エネルギー 738 Kcal タンパク質 30.4 g	豚肉のケチャップ煮 白菜のサラダ オープンオムレツ フルーツ 牛乳 軟飯 白あんぱん エネルギー 798 Kcal タンパク質 30.0 g	卵とじ 冷奴 ブロッコリーのサラダ フルーツミルクゼリー 牛乳 軟飯 あったかぜんざい エネルギー 751 Kcal タンパク質 31.4 g
夕	肉団子と野菜の甘酢あ 白和え 粕汁 軟飯 エネルギー 517 Kcal タンパク質 21.3 g	鮭の柚庵焼き 長芋の白煮 キャベツのサラダ 軟飯 エネルギー 549 Kcal タンパク質 26.1 g	白身魚のフライ 辛し和え 豆腐と枝豆の豆乳煮 軟飯 エネルギー 567 Kcal タンパク質 24.9 g	魚と野菜の揚げ浸し マカロニサラダ 里芋の柚子味噌かけ 軟飯 エネルギー 632 Kcal タンパク質 21.5 g	酢豚 茶碗蒸し(海老) ハクサイの酢の物 軟飯 エネルギー 581 Kcal タンパク質 20.3 g	炊き合わせ 中華風和え物 煮豆 軟飯 エネルギー 484 Kcal タンパク質 24.3 g	いろつけ 蟹錦 酢味噌和え 軟飯 エネルギー 512 Kcal タンパク質 23.3 g
言十	エネルギー 1,692 Kcal タンパク質 62.8 g	エネルギー 1,578 Kcal タンパク質 61.1 g	エネルギー 1,633 Kcal タンパク質 59.4 g	エネルギー 1,644 Kcal タンパク質 62.8 g	エネルギー 1,698 Kcal タンパク質 64.6 g	エネルギー 1,676 Kcal タンパク質 69.2 g	エネルギー 1,634 Kcal タンパク質 71.3 g