

老健常食献立表

	1月30日(月)	1月31日(火)	2月 1日(水)	2月 2日(木)	2月 3日(金)	2月 4日(土)	2月 5日(日)
卓月	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯	味噌汁 ひじき炒り煮 じゃが芋の煮物 ふりかけ 軟飯	味噌汁 おふくろ煮 オムレツ ふりかけ 軟飯	味噌汁 大根のそぼろ煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯	味噌汁 切干大根のしのだ煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯	味噌汁 炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯	味噌汁 おふくろ煮 里芋の胡麻和え 納豆 軟飯
	エネルギー 384 Kcal タンパク質 15.4 g	エネルギー 385 Kcal タンパク質 13.0 g	エネルギー 333 Kcal タンパク質 11.9 g	エネルギー 388 Kcal タンパク質 11.8 g	エネルギー 404 Kcal タンパク質 13.3 g	エネルギー 443 Kcal タンパク質 18.4 g	エネルギー 390 Kcal タンパク質 14.1 g
昼	厚揚げと豚肉のみそ煮 春雨サラダ 田作り フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖饅頭	菊しゅうまい 炒り豆腐 長芋の甘酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 わらび餅	肉団子の煮物 フルーツおろし和え 菜の花にしん フルーツ 牛乳 軟飯 ぜんざい	海老カツフライ おひたし 蓮根のきんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 あんぱん	カレーうどん 野菜とささみの三杯酢 フルーツポンチ 牛乳 海苔巻き ムース大福	魚の中華あんかけ エッグサラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 オレンジゼリー	卵とじ 豆腐のあんかけ ヤチャラ フルーツ 牛乳 軟飯 今川焼き
	エネルギー 751 Kcal タンパク質 28.4 g	エネルギー 725 Kcal タンパク質 27.7 g	エネルギー 663 Kcal タンパク質 28.9 g	エネルギー 758 Kcal タンパク質 22.2 g	エネルギー 661 Kcal タンパク質 23.8 g	エネルギー 607 Kcal タンパク質 28.2 g	エネルギー 623 Kcal タンパク質 24.3 g
夕	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き レバーの甘露煮 軟飯	鯖の揚げおろし煮 青菜の胡麻和え ふろふき大根 軟飯	さんまの蒲焼き 白オのしば漬け 五目煮 軟飯	治部煮 酢物 スパニッシュオムレツ 軟飯	あじの南蛮酢 白菜としめじの漬物 盛り合わせ 軟飯	あげ出し豆腐 大根の友禅漬 里芋といかの煮物 軟飯	さわらの柚庵焼き 大根と人参の炒り煮 マカロニサラダ 軟飯
	エネルギー 511 Kcal タンパク質 30.3 g	エネルギー 560 Kcal タンパク質 21.6 g	エネルギー 486 Kcal タンパク質 15.9 g	エネルギー 506 Kcal タンパク質 21.7 g	エネルギー 551 Kcal タンパク質 23.0 g	エネルギー 512 Kcal タンパク質 17.9 g	エネルギー 514 Kcal タンパク質 22.3 g
言十	エネルギー 1,646 Kcal タンパク質 74.1 g	エネルギー 1,670 Kcal タンパク質 62.3 g	エネルギー 1,482 Kcal タンパク質 56.7 g	エネルギー 1,652 Kcal タンパク質 55.7 g	エネルギー 1,616 Kcal タンパク質 60.1 g	エネルギー 1,562 Kcal タンパク質 64.5 g	エネルギー 1,527 Kcal タンパク質 60.7 g