

老健常食献立表

	1月21日(月)	1月22日(火)	1月23日(水)	1月24日(木)	1月25日(金)	1月26日(土)	1月27日(日)
卓月	味噌汁 玉子とじ 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 371 Kcal タバ ^o ク質 13.0 g	味噌汁 煮ころがし 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 414 Kcal タバ ^o ク質 13.6 g	味噌汁 炒り豆腐 小松菜のさっと煮 ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 413 Kcal タバ ^o ク質 18.8 g	味噌汁 ひじき炒り煮 蟹かまロール ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 393 Kcal タバ ^o ク質 14.3 g	味噌汁 味噌煮 がんもの煮物 ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 414 Kcal タバ ^o ク質 13.6 g	味噌汁 煮物 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 418 Kcal タバ ^o ク質 14.1 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯 E礼拝 - 387 Kcal タバ ^o ク質 15.2 g
昼	すきやき風煮 蟹サラダ 田舎煮 フルーツ 牛乳 軟飯 蒸しパン E礼拝 - 762 Kcal タバ ^o ク質 26.2 g	カレーうどん 野菜とささみの三杯酢 豆腐寒天 牛乳 おにぎり コーヒゼリー E礼拝 - 567 Kcal タバ ^o ク質 23.4 g	親子煮 胡麻あえ いとこ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ヨーケキ E礼拝 - 896 Kcal タバ ^o ク質 25.8 g	鮭の柚庵焼き 春雨サラダ 豚汁 フルーツ 牛乳 軟飯 わらびもち E礼拝 - 719 Kcal タバ ^o ク質 24.6 g	豆腐と海老の蒸し物 中華風酢の物 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 桃のクラフティ E礼拝 - 694 Kcal タバ ^o ク質 23.2 g	豆腐と豚肉のみそ煮 みぞれ酢和え 南瓜のサタ ^o フルーツポンチ 牛乳 軟飯 フルーツサンド E礼拝 - 687 Kcal タバ ^o ク質 25.6 g	柳川風煮 豆腐の柚子風味 青菜の和え物 林檎ババロア 牛乳 軟飯 鯛焼き E礼拝 - 709 Kcal タバ ^o ク質 25.1 g
夕	赤魚の甘酢あん 長芋の酢の物 豆腐入りすりみ焼き 軟飯 E礼拝 - 495 Kcal タバ ^o ク質 23.0 g	肉団子の煮物 白オのしば漬け ポテト芋サタ ^o 軟飯 E礼拝 - 507 Kcal タバ ^o ク質 22.8 g	魚のフライ 海老のおろし和え 茶碗蒸し蟹アガ 軟飯 E礼拝 - 543 Kcal タバ ^o ク質 26.8 g	もっちりレコンバーク 炒り豆腐 酢味噌和え 軟飯 E礼拝 - 475 Kcal タバ ^o ク質 22.2 g	鯖の酢醤油煮 ザ ^o サイ炒り華風炒め さつま芋のサタ ^o 軟飯 E礼拝 - 572 Kcal タバ ^o ク質 24.4 g	さわらのサシヨ ^o 焼き 中華酢物 五目きんぴら 軟飯 E礼拝 - 490 Kcal タバ ^o ク質 20.5 g	卵コロッケ 高野豆腐の含め煮 みぞれ酢和え 軟飯 E礼拝 - 545 Kcal タバ ^o ク質 21.5 g
言十	E礼拝 - 1,628 Kcal タバ ^o ク質 62.2 g	E礼拝 - 1,488 Kcal タバ ^o ク質 59.8 g	E礼拝 - 1,852 Kcal タバ ^o ク質 71.4 g	E礼拝 - 1,587 Kcal タバ ^o ク質 61.1 g	E礼拝 - 1,680 Kcal タバ ^o ク質 61.2 g	E礼拝 - 1,595 Kcal タバ ^o ク質 60.2 g	E礼拝 - 1,641 Kcal タバ ^o ク質 61.8 g