

老健常食献立表

	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)
卓月	味噌汁 じゃがいも金平 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 373 Kcal タンパク質 11.5 g	味噌汁 炒り豆腐 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 460 Kcal タンパク質 16.8 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 424 Kcal タンパク質 11.3 g	味噌汁 煮びたし かぶらの酢炒り ふりかけ 軟飯 エネルギー 344 Kcal タンパク質 9.5 g	味噌汁 ひじき炒り煮 温泉玉子 ふりかけ 軟飯 エネルギー 458 Kcal タンパク質 17.6 g	味噌汁 かぶらの蟹あんかけ 野菜炒め 納豆 軟飯 エネルギー 403 Kcal タンパク質 14.7 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 375 Kcal タンパク質 13.4 g
昼	魚の野菜アソカ 春雨サラダ ヤチャ フルーツ缶 牛乳 赤飯 さつま芋焼きプリン エネルギー 872 Kcal タンパク質 31.6 g	肉じゃが えびと菜花の山葵和え マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ロールケーキ エネルギー 778 Kcal タンパク質 24.3 g	里芋と鶏肉の煮物 冷奴 ブロッコリーのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 桃のゼリー エネルギー 689 Kcal タンパク質 23.8 g	五目焼きそば 南瓜のサラダ 桃のゼリー 牛乳 梅おかかおにぎり 酒粕ムース エネルギー 806 Kcal タンパク質 27.7 g	炊き合わせ ユンとキャベツのサラダ 大根のきんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 あずきミルクもち エネルギー 656 Kcal タンパク質 24.2 g	千草焼き ぜんざい 湯豆腐 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 フルーツグラタン エネルギー 840 Kcal タンパク質 32.1 g	八宝菜風 梅肉和え 里芋の田楽 梅酒ゼリー 牛乳 軟飯 ミルクコーヒゼリー エネルギー 632 Kcal タンパク質 27.3 g
夕	肉団子の煮物 青菜の庄内麩和え 華風和え 軟飯 エネルギー 500 Kcal タンパク質 26.6 g	煮魚 酢和え 五目煮豆 軟飯 エネルギー 456 Kcal タンパク質 24.0 g	魚と野菜の炊き合せ 卵豆腐の蟹あんかけ おからポテサラ 軟飯 エネルギー 581 Kcal タンパク質 26.4 g	あつもん 酢の物 味噌煮 軟飯 エネルギー 562 Kcal タンパク質 30.4 g	鯖の味噌焼き 煮しめ おかか和え 軟飯 エネルギー 533 Kcal タンパク質 30.0 g	ぶりの照り焼き 小松菜となめこの寒天 炊き合わせ 軟飯 エネルギー 557 Kcal タンパク質 26.7 g	白身魚のヨカリム煮 大根と豚肉のべっこう 甘藷とコーンの白和え 軟飯 エネルギー 675 Kcal タンパク質 26.2 g
言十	エネルギー 1,745 Kcal タンパク質 69.7 g	エネルギー 1,694 Kcal タンパク質 65.1 g	エネルギー 1,694 Kcal タンパク質 61.5 g	エネルギー 1,712 Kcal タンパク質 67.6 g	エネルギー 1,647 Kcal タンパク質 71.8 g	エネルギー 1,800 Kcal タンパク質 73.5 g	エネルギー 1,682 Kcal タンパク質 66.9 g