

老健常食献立表

	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)
草月	味噌汁 味噌煮 さつまいもの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 383 Kcal タンパク質 11.1 g	味噌汁 あんかけ 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 394 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 383 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 炒り豆腐 大根の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 391 Kcal タンパク質 14.5 g	味噌汁 卵とじ おふくろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 煮物 金平インゲン ふりかけ 軟飯 エネルギー 377 Kcal タンパク質 10.4 g	味噌汁 信田煮 やわらか納豆 五目豆腐 軟飯 エネルギー 453 Kcal タンパク質 16.1 g
昼	大根と里芋の煮物 おろし和え 山菜の煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 ことら エネルギー 688 Kcal タンパク質 22.9 g	鯛の華風辛味焼き マセドアンサラダ 大根のよごし フルーツ 牛乳 軟飯 桃ムース エネルギー 810 Kcal タンパク質 30.2 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 チーズサラダ 大根おろし フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 771 Kcal タンパク質 29.5 g	あんかけうどん 南瓜のサラダ 焼きリンゴ 牛乳 おにぎり 豆乳ヨーグルトプリン エネルギー 710 Kcal タンパク質 22.1 g	卵とじ ヤチャラ うのはな炒り フルーツ 牛乳 軟飯 あずきミルクプリン エネルギー 719 Kcal タンパク質 27.8 g	味噌じゃが 大根の炒め煮 ピーナツ和え フルーツポンチ 牛乳 軟飯 コーヒーゼリー エネルギー 686 Kcal タンパク質 21.7 g	千草焼き 酢物 冷奴 南瓜焼きぶりん 牛乳 軟飯 黒糖プリン エネルギー 831 Kcal タンパク質 32.2 g
夕	甘酢あんかけ レバーオムレツ 炊き合わせ 軟飯 エネルギー 672 Kcal タンパク質 35.4 g	肉団子の煮物 胡麻和え さつま芋のポタージュ 軟飯 エネルギー 525 Kcal タンパク質 21.0 g	いろつけ 大根のそぼろ煮 酢物 軟飯 エネルギー 428 Kcal タンパク質 21.9 g	さばの味噌煮 和え物 白菜の煮込み 軟飯 エネルギー 552 Kcal タンパク質 23.2 g	煮魚 豆腐のあんかけ 炒り煮 軟飯 エネルギー 477 Kcal タンパク質 24.7 g	おでん 豚汁 かぶのツナ和え 軟飯 エネルギー 508 Kcal タンパク質 24.7 g	さけのタルタルソース お浸し 里芋の柚味噌かけ 軟飯 エネルギー 528 Kcal タンパク質 22.3 g
言十	エネルギー 1,743 Kcal タンパク質 69.4 g	エネルギー 1,729 Kcal タンパク質 63.5 g	エネルギー 1,582 Kcal タンパク質 64.6 g	エネルギー 1,653 Kcal タンパク質 59.8 g	エネルギー 1,552 Kcal タンパク質 65.5 g	エネルギー 1,571 Kcal タンパク質 56.8 g	エネルギー 1,812 Kcal タンパク質 70.6 g