

老健常食献立表

	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 インゲンとツナの炒り煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 404 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 玉子とじ 馬鈴薯のカレー炒め 梅びしお 軟飯 エネルギー 421 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 味噌煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 383 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 煮物 大根よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 377 Kcal タンパク質 12.5 g	味噌汁 大根のしのだ煮 納豆 ふりかけ 軟飯 エネルギー 406 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 炒り豆腐 いろいろ ふりかけ 軟飯 エネルギー 381 Kcal タンパク質 14.5 g	味噌汁 煮物 サラダ ふりかけ 軟飯 エネルギー 403 Kcal タンパク質 13.8 g
昼	鮭のソテークリームソース のっぺい汁風 いかのピーナツ和え フルーツ 牛乳 軟飯 ワッフル エネルギー 766 Kcal タンパク質 31.8 g	千草焼き ソーメンサラダ 酒粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 とうふの抹茶ムース エネルギー 778 Kcal タンパク質 29.1 g	味噌ラーメン 豆腐サラダ ヨーグルトサラダ 牛乳 おにぎり りんごのゼリー エネルギー 674 Kcal タンパク質 25.9 g	豆腐と豚肉の味噌煮 蕪としめじの柚香あえ 林檎と柿のおろし和え フルーツ 牛乳 軟飯 甘藷入り羊羹 エネルギー 709 Kcal タンパク質 26.8 g	味噌じゃが 白滝の真砂炒め 青菜の胡麻和え アイソカルゼリー 牛乳 軟飯 南瓜プリン エネルギー 762 Kcal タンパク質 26.2 g	菊しゅうまい 和え物 味噌よごし フルーツ 牛乳 軟飯 ぜんざい エネルギー 719 Kcal タンパク質 27.8 g	炊き合わせ 大根おろし 温泉玉子 杏仁豆腐 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 811 Kcal タンパク質 36.8 g
夕	和風ハンバーグみぞれソース 大根と蟹のトマトスープ アモントサラダ 軟飯 エネルギー 499 Kcal タンパク質 18.6 g	根菜と魚の煮物 海老の菊花おろし和え お浸し 軟飯 エネルギー 491 Kcal タンパク質 28.1 g	魚の煮物 おふくろ煮 いかの酢物 軟飯 エネルギー 577 Kcal タンパク質 23.9 g	ぶり大根 南瓜の型焼き リンゴ饅頭 軟飯 エネルギー 627 Kcal タンパク質 22.8 g	魚のおろし漬け いかと野菜の華風あえ 煮物 軟飯 エネルギー 524 Kcal タンパク質 26.4 g	あつもん 豚肉とキャベツの炒め煮 すもの 軟飯 エネルギー 531 Kcal タンパク質 26.1 g	照り焼き ポテトサラダ 味噌煮 軟飯 エネルギー 563 Kcal タンパク質 16.7 g
言十	エネルギー 1,669 Kcal タンパク質 64.5 g	エネルギー 1,690 Kcal タンパク質 71.8 g	エネルギー 1,634 Kcal タンパク質 63.8 g	エネルギー 1,713 Kcal タンパク質 62.1 g	エネルギー 1,692 Kcal タンパク質 66.9 g	エネルギー 1,631 Kcal タンパク質 68.4 g	エネルギー 1,777 Kcal タンパク質 67.3 g