

老健常食献立表

	1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)	1月8日(金)	1月9日(土)	1月10日(日)
卓月	味噌汁 おふくろ煮 里芋のあんかけ 漬物 軟飯 エネルギー 370 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 インゴンのピリ辛がらめ 小松菜のとりみ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 363 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 炒り豆腐 馬鈴薯のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 382 Kcal タンパク質 15.4 g	味噌汁 ひじき炒り煮 かぶらの蟹玉あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 387 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 粕煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 436 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 田舎煮 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 382 Kcal タンパク質 10.7 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 信田煮 納豆 軟飯 エネルギー 397 Kcal タンパク質 14.9 g
昼	カレー風肉じゃが 冷奴 ヤチャラ フルーツ 牛乳 軟飯 おぼろか月(ミルク金時) エネルギー 693 Kcal タンパク質 22.6 g	ぶりの照り焼き 春雨サラダ 里芋の胡麻味噌かけ フルーツ 牛乳 軟飯 キャロットゼリー エネルギー 748 Kcal タンパク質 27.0 g	赤魚の粕漬け焼き 蒸し鶏の和風サラダ 田舎煮 フルーツ 牛乳 軟飯 きなこミルクプリン エネルギー 710 Kcal タンパク質 32.8 g	いなりうどん おさつサラダ 仔羊ミルクプリン 牛乳 七草かゆ 水ようかん エネルギー 641 Kcal タンパク質 22.9 g	すき焼き風ごった煮 かぶら寿司 キャベツのカレー炒め フルーツ 牛乳 軟飯 珈琲パンプディング エネルギー 694 Kcal タンパク質 29.1 g	お肉の和風キッシュ キャベツのクリーム煮 和え物 フルーツ 牛乳 軟飯 みたらし団子 エネルギー 725 Kcal タンパク質 24.4 g	中華あんかけ 冷やしとろろオクラ入り スパゲティサラダ オレンジゼリー 牛乳 軟飯 ブルーベリーヨーグルトプリン エネルギー 764 Kcal タンパク質 24.9 g
夕	鮭の柚庵焼き 大根と人参の炒り煮 甘藷とレズンのヨーグルト 軟飯 エネルギー 553 Kcal タンパク質 21.2 g	きのこコロッケ もずく酢 白和え 軟飯 エネルギー 623 Kcal タンパク質 17.5 g	豆腐ハンバーグ 茶碗蒸し(海老) マヨネーズ和え 軟飯 エネルギー 547 Kcal タンパク質 24.9 g	鯖の味噌煮 酢の物 チリコンカン 軟飯 エネルギー 582 Kcal タンパク質 28.9 g	カレイピカタ マセドアンサラダ 鶏肉と大根のごった煮 軟飯 エネルギー 505 Kcal タンパク質 24.1 g	白身魚の中華あんかけ マカロニサラダ 柚子びたし 軟飯 エネルギー 555 Kcal タンパク質 23.5 g	根菜と魚の煮物 酢味噌和え 南瓜の型焼 軟飯 エネルギー 489 Kcal タンパク質 26.5 g
言十	エネルギー 1,616 Kcal タンパク質 56.9 g	エネルギー 1,734 Kcal タンパク質 57.3 g	エネルギー 1,639 Kcal タンパク質 73.1 g	エネルギー 1,610 Kcal タンパク質 65.6 g	エネルギー 1,635 Kcal タンパク質 67.3 g	エネルギー 1,662 Kcal タンパク質 58.6 g	エネルギー 1,650 Kcal タンパク質 66.3 g