

老健常食献立表

	1月11日(月)	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月16日(土)	1月17日(日)
卓月	味噌汁 煮物 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 376 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 ひじき炒り煮 オムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 365 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 玉子とじ インゲンの甘露煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 376 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 炒り煮 大根のそぼろ煮 漬物 軟飯 エネルギー 364 Kcal タンパク質 11.8 g	味噌汁 煮物 南瓜のいとこ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 398 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 炒り豆腐 じゃが芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 401 Kcal タンパク質 15.6 g	味噌汁 昆布の煮物 煮物 納豆 軟飯 エネルギー 431 Kcal タンパク質 17.9 g
昼	菊しゅうまい たこのおろし和え ぜんざい フルーツ 牛乳 おにぎり きみしぐれ エネルギー 660 Kcal タンパク質 26.4 g	魚の唐揚げ梅しソース 酢もの 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 さつま芋のプリン エネルギー 808 Kcal タンパク質 25.5 g	ちゃんぽんめん さつまいものクリーム煮 フルーツポンチ 牛乳 おにぎり 豆腐のヨーグルトケーキ エネルギー 784 Kcal タンパク質 23.1 g	鮭のムニエルタルタルソース 和え物 牛肉とじゃが芋の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 苺大福 エネルギー 770 Kcal タンパク質 28.8 g	魚のおろし漬け いかと野菜の華風あえ 肉とうふ フルーツ 牛乳 軟飯 さつまいもクレープ エネルギー 766 Kcal タンパク質 32.2 g	がんもの炊き合わせ 野菜サラダ 煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 762 Kcal タンパク質 30.1 g	牛肉の柳川風煮 大根サラダ かぶらの酢炒り 南瓜ぷりん 牛乳 軟飯 和菓子 エネルギー 741 Kcal タンパク質 23.9 g
夕	刺身 炊き合わせ あんかけ えびす 軟飯 エネルギー 525 Kcal タンパク質 29.7 g	肉団子の煮物 おひたし 子いかの煮付け 軟飯 エネルギー 442 Kcal タンパク質 20.5 g	煮魚 春雨サラダ 大根のごった煮 軟飯 エネルギー 487 Kcal タンパク質 24.2 g	酢豚 蕪としめじの柚香あえ 煮物 軟飯 エネルギー 519 Kcal タンパク質 17.9 g	大豆ハンバーグ 青菜の和え物 レンコン饅頭 軟飯 エネルギー 482 Kcal タンパク質 19.5 g	根菜と魚の煮物 豚肉とキャベツの炒め煮 酢物 漬物 軟飯 エネルギー 470 Kcal タンパク質 26.8 g	銀鱈の鍋照り焼き 山吹あえ 味噌煮 軟飯 エネルギー 495 Kcal タンパク質 17.7 g
言十	エネルギー 1,561 Kcal タンパク質 69.6 g	エネルギー 1,615 Kcal タンパク質 59.6 g	エネルギー 1,647 Kcal タンパク質 61.9 g	エネルギー 1,653 Kcal タンパク質 58.5 g	エネルギー 1,646 Kcal タンパク質 63.9 g	エネルギー 1,633 Kcal タンパク質 72.5 g	エネルギー 1,667 Kcal タンパク質 59.5 g