

老健常食献立表

	1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月23日(土)	1月24日(日)
卓月	味噌汁 炒り豆腐 インゲンのピリ辛炒め ふりかけ 軟飯 エネルギー 361 Kcal タンパク質 13.7 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 378 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 炒め物 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 342 Kcal タンパク質 11.1 g	味噌汁 卵とじ さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 430 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 大根のきんぴら 野菜たっぷり和風いな ふりかけ 軟飯 エネルギー 398 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 南瓜のあんかけ おくらのおかか和え 納豆 軟飯 エネルギー 402 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 じゃがいも煮物 煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 345 Kcal タンパク質 10.4 g
昼	魚の甘酢あんかけ えびと菜花の山葵和え 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 田舎パイ エネルギー 725 Kcal タンパク質 30.2 g	豚肉の柳川風煮 里芋のゴマ和え かぶらのスープ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 りんごのゼリー エネルギー 671 Kcal タンパク質 24.5 g	とろろそば 大学イモ風 きなこミルクプリン 牛乳 おにぎり 餅つき エネルギー 864 Kcal タンパク質 24.7 g	鮭のマスタード焼き 大根と海老の炒め煮 杓苧の山吹きあえ フルーツ 牛乳 軟飯 ポンカンゼリー エネルギー 668 Kcal タンパク質 29.1 g	千草焼き おふくろ煮 いろとり フルーツ 牛乳 軟飯 酒粕ムース エネルギー 705 Kcal タンパク質 26.7 g	照り焼きチキン 白菜のクリーム煮 大根サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ジャムサンド エネルギー 725 Kcal タンパク質 22.4 g	炊き合わせ 中華風酢の物 粕煮 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 あったかぜんざい エネルギー 740 Kcal タンパク質 29.3 g
夕	すき焼き 南瓜マカロニサラダ 大根のきんぴら 軟飯 エネルギー 543 Kcal タンパク質 20.8 g	鯖と野菜の揚げ浸し 長芋の酢の物 白和え 軟飯 エネルギー 604 Kcal タンパク質 21.0 g	赤魚の味噌だれ 春雨サラダ 鶏レバーの甘露煮 軟飯 エネルギー 536 Kcal タンパク質 26.5 g	スパニッシュハンバーグ 酢の物 湯豆腐 軟飯 エネルギー 549 Kcal タンパク質 25.5 g	天婦羅 大根おろし 里芋の京風煮 軟飯 エネルギー 566 Kcal タンパク質 23.8 g	ぶりの照り焼き ピーナッツ和え 長芋の鶏肉あんかけ 山菜おこわ エネルギー 521 Kcal タンパク質 23.9 g	白身魚のマリネ 豚汁 海老のサラダ 軟飯 エネルギー 572 Kcal タンパク質 25.7 g
言十	エネルギー 1,629 Kcal タンパク質 64.7 g	エネルギー 1,653 Kcal タンパク質 57.9 g	エネルギー 1,742 Kcal タンパク質 62.3 g	エネルギー 1,647 Kcal タンパク質 68.2 g	エネルギー 1,669 Kcal タンパク質 63.2 g	エネルギー 1,648 Kcal タンパク質 61.1 g	エネルギー 1,657 Kcal タンパク質 65.4 g