

# 老健常食献立表

	2月8日(月)	2月9日(火)	2月10日(水)	2月11日(木)	2月12日(金)	2月13日(土)	2月14日(日)
卓月	味噌汁 切干大根のしのだ煮 プレーンオムレツ 漬物 軟飯	味噌汁 ひじき炒り煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯	味噌汁 煮びたし さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯	味噌汁 南瓜の田楽 味噌煮 ふりかけ 軟飯	味噌汁 炒り豆腐 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯	味噌汁 田舎煮 卵とじ ふりかけ 軟飯	味噌汁 ひき肉あんかけ 味噌煮 納豆 軟飯
	エネルギー 416 Kcal タンパク質 13.4 g	エネルギー 451 Kcal タンパク質 15.1 g	エネルギー 365 Kcal タンパク質 10.7 g	エネルギー 422 Kcal タンパク質 13.4 g	エネルギー 441 Kcal タンパク質 19.4 g	エネルギー 366 Kcal タンパク質 13.5 g	エネルギー 473 Kcal タンパク質 18.1 g
昼	銀鱈の華風辛み焼き 春雨サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 10円饅頭	魚の揚げだし煮 里芋の京風煮 たこのおろし和え フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐のヨーグルトケーキ	豚肉の生姜焼き ソーメンサラダ 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 豆大福	春雨のスープ煮 おろしの胡麻和え いなか煮 フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜のプリン	カレーうどん 大豆のおろし和え 冷奴 フルーツ 牛乳 おにぎり 白胡麻プリン	豆腐と豚肉のみそ煮 野菜サラダ 味噌煮 フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング	盛り合わせ 酢物 漬物 ミルクヨーヒゼリー 牛乳 五目御飯 かぼちゃようかん
	エネルギー 801 Kcal タンパク質 25.1 g	エネルギー 769 Kcal タンパク質 31.7 g	エネルギー 742 Kcal タンパク質 26.4 g	エネルギー 703 Kcal タンパク質 23.0 g	エネルギー 744 Kcal タンパク質 30.7 g	エネルギー 754 Kcal タンパク質 30.0 g	エネルギー 708 Kcal タンパク質 27.0 g
夕	いり鶏 友禅豆腐 酢味噌和え 軟飯	八宝菜 おひたし 豆腐の山路あん 軟飯	卵コロケ 長いもの酢物 いかの煮物 軟飯	刺身 野菜の煮しめ 磯巻き卵 軟飯	鰯の塩焼き すり身蒸し マカロニサラダ 軟飯	鱈ちり 酢もの 牛肉とじゃが芋の煮物 軟飯	魚フライ 胡麻和え 大根サラダ 軟飯
	エネルギー 460 Kcal タンパク質 19.9 g	エネルギー 425 Kcal タンパク質 19.2 g	エネルギー 581 Kcal タンパク質 20.0 g	エネルギー 545 Kcal タンパク質 29.0 g	エネルギー 602 Kcal タンパク質 24.3 g	エネルギー 504 Kcal タンパク質 25.6 g	エネルギー 508 Kcal タンパク質 21.9 g
言十	エネルギー 1,677 Kcal タンパク質 58.4 g	エネルギー 1,645 Kcal タンパク質 66.0 g	エネルギー 1,688 Kcal タンパク質 57.1 g	エネルギー 1,670 Kcal タンパク質 65.4 g	エネルギー 1,787 Kcal タンパク質 74.4 g	エネルギー 1,624 Kcal タンパク質 69.1 g	エネルギー 1,689 Kcal タンパク質 67.0 g