

老健常食献立表

	2月22日(月)	2月23日(火)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)	2月27日(土)	2月28日(日)
卓月	味噌汁 きんぴら 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 375 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 大豆の煮物 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 399 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 卵とじ 漬物 軟飯 エネルギー 416 Kcal タンパク質 15.3 g	味噌汁 煮びたし 昆布の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 325 Kcal タンパク質 10.9 g	味噌汁 煮物 ひじき炒り煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 433 Kcal タンパク質 15.9 g	味噌汁 田舎煮 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 364 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 馬鈴薯の煮物 煮物 納豆 軟飯 エネルギー 400 Kcal タンパク質 16.2 g
昼	赤魚の南部焼き 野菜のそぼろ煮 野菜サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 752 Kcal タンパク質 28.2 g	煮込みうどん フルーツおろし和え 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり 南瓜のプリン エネルギー 708 Kcal タンパク質 23.4 g	すき焼き風味 春雨サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 チーズ大福 エネルギー 733 Kcal タンパク質 28.3 g	里芋と鶏肉の煮物 ソーメンサラダ 炒りおから フルーツ 牛乳 軟飯 ココア豆乳プリン エネルギー 751 Kcal タンパク質 26.4 g	鮭のムニエルマヨ焼き 長芋のさっぱりサラダ 白菜のおかか和え フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん エネルギー 748 Kcal タンパク質 30.3 g	豆腐と海老の蒸し物 ミモザサラダ 和風シーフードチャウダー フルーツ 牛乳 軟飯 10円まんじゅう エネルギー 781 Kcal タンパク質 27.1 g	炊き合わせ 長芋の京風煮 野菜サラダ 豆乳プリン 牛乳 大根飯 林檎ゼリー エネルギー 824 Kcal タンパク質 30.9 g
夕	さつま芋コロッケ いかのめた 五目煮 軟飯 エネルギー 578 Kcal タンパク質 15.0 g	ホッケのいろつけ 大根と人参の炒め蒸し 海老のサラダ 軟飯 エネルギー 529 Kcal タンパク質 20.7 g	あげ出し豆腐 酢もの のっぺい風煮 軟飯 エネルギー 522 Kcal タンパク質 17.8 g	焼き魚 おひたし きのこ入り肉じゃが 軟飯 エネルギー 590 Kcal タンパク質 24.9 g	菊しゅうまい おひたし 温泉卵の五目あん 軟飯 エネルギー 548 Kcal タンパク質 27.7 g	魚と温野菜の甘酢あん もずくの酢物 卵豆腐の蟹あんかけ 軟飯 エネルギー 524 Kcal タンパク質 23.8 g	照り焼き 胡麻和え 味噌煮 軟飯 エネルギー 534 Kcal タンパク質 20.9 g
言十	エネルギー 1,705 Kcal タンパク質 56.0 g	エネルギー 1,636 Kcal タンパク質 58.1 g	エネルギー 1,671 Kcal タンパク質 61.4 g	エネルギー 1,666 Kcal タンパク質 62.2 g	エネルギー 1,729 Kcal タンパク質 73.9 g	エネルギー 1,669 Kcal タンパク質 64.2 g	エネルギー 1,758 Kcal タンパク質 68.0 g