

老健常食献立表

	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)	2月4日(日)
卓月	味噌汁 じゃがいも金平 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 389 Kcal タンパク質 12.0 g	味噌汁 炒り豆腐 ハクサイの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 371 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 432 Kcal タンパク質 11.3 g	味噌汁 煮びたし かぶらの酢炒り ふりかけ 軟飯 エネルギー 344 Kcal タンパク質 9.5 g	味噌汁 ひじき炒り煮 五目豆腐 納豆 軟飯 エネルギー 467 Kcal タンパク質 16.2 g	味噌汁 かぶらの蟹あんかけ 野菜炒め ふりかけ 軟飯 エネルギー 364 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 375 Kcal タンパク質 13.4 g
昼	厚揚げと豚肉のみそ煮 白菜のサラダ かぶとシメジの柚香あ アイソカルゼリー 牛乳 軟飯 おまんじゅう エネルギー 768 Kcal タンパク質 31.3 g	豆腐ハンバーグ 湯豆腐 ブロッコリーの胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 菊花ゼリー エネルギー 691 Kcal タンパク質 26.8 g	里芋と鶏肉の煮物 山菜の煮付け マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 杏仁豆腐 エネルギー 693 Kcal タンパク質 24.8 g	八宝菜 いかのミネソラ 里芋の煮っころがし 焼きリンゴ 牛乳 軟飯 ヨービ牛乳プリン エネルギー 840 Kcal タンパク質 28.3 g	カレーうどん フルーツおろし和え フルーツ 牛乳 海苔巻 甘藷入り羊羹 エネルギー 691 Kcal タンパク質 23.8 g	肉じゃが ミモザサラダ 小松菜のニンニク炒め フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 甘納豆 エネルギー 660 Kcal タンパク質 20.6 g	豚肉の柳川風煮 ハクサイの胡麻酢和え 大根と人参の炒り煮 あずき豆乳もち 牛乳 軟飯 洋ナシムース エネルギー 795 Kcal タンパク質 27.0 g
夕	鯖の塩焼き 法連草の白胡麻和え うのはな炒り 軟飯 エネルギー 513 Kcal タンパク質 24.4 g	魚の酢豚風 南瓜の煮物 マヨネーズ和え 軟飯 エネルギー 613 Kcal タンパク質 22.0 g	魚のアーモンド焼き 白菜と豚肉の塩炒め 春菊と若布の辛し和え 軟飯 エネルギー 504 Kcal タンパク質 25.9 g	カレイの香梅焼き 大根の煮物 小松菜とえびの辛味ア 軟飯 エネルギー 405 Kcal タンパク質 20.6 g	肉団子の煮物 青菜の胡麻和え 酢の物 軟飯 エネルギー 481 Kcal タンパク質 25.5 g	ぶりの照り焼き だし巻き卵 ふろふき大根 軟飯 エネルギー 616 Kcal タンパク質 29.9 g	鮭の中華風キノコあんか 湯豆腐 スパゲティサラダ 軟飯 エネルギー 553 Kcal タンパク質 25.6 g
言十	エネルギー 1,670 Kcal タンパク質 67.7 g	エネルギー 1,675 Kcal タンパク質 62.6 g	エネルギー 1,629 Kcal タンパク質 62.0 g	エネルギー 1,589 Kcal タンパク質 58.4 g	エネルギー 1,639 Kcal タンパク質 65.5 g	エネルギー 1,640 Kcal タンパク質 61.9 g	エネルギー 1,723 Kcal タンパク質 66.0 g