

老健常食献立表

	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)
卓月	味噌汁 信田煮 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 385 Kcal タンパク質 12.5 g	味噌汁 卵とじ 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 金平いんげん 炒め物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 359 Kcal タンパク質 9.9 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 軟飯 エネルギー 411 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 大根のきんぴら さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 389 Kcal タンパク質 9.2 g	味噌汁 南瓜の含め煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 370 Kcal タンパク質 11.5 g	味噌汁 野菜炒め 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 416 Kcal タンパク質 15.4 g
昼	やわらかいかの五目炒 魚ダangoの野菜あんか 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 カスタードプリン エネルギー 721 Kcal タンパク質 23.8 g	鯛の塩焼き おふくろ煮 らっきょう フルーツ 牛乳 軟飯 ココアミルクプリン エネルギー 825 Kcal タンパク質 33.3 g	八宝菜風 粕煮 和え物 フルーツ 牛乳 軟飯 ぜんざい エネルギー 765 Kcal タンパク質 28.4 g	とろろそば かぶらのそぼろ煮 南瓜のサラダ さつまいもプリン 牛乳 いなり寿司 キャロットゼリー エネルギー 764 Kcal タンパク質 22.1 g	鯖の味噌焼 山菜の煮付け 酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー エネルギー 777 Kcal タンパク質 26.5 g	筑前煮 白菜の茸和え スクランブルエッグ フルーツ 牛乳 軟飯 リンゴムース エネルギー 746 Kcal タンパク質 25.4 g	卵とじ コーンサラダ カレー汁 フルーツポンチ 牛乳 軟飯 抹茶豆乳プリン エネルギー 788 Kcal タンパク質 30.4 g
夕	煮物 大根おろし 金時豆 軟飯 エネルギー 587 Kcal タンパク質 24.9 g	ピザ風豆腐ステーキ 胡麻和え 厚揚げの煮物 軟飯 エネルギー 577 Kcal タンパク質 24.9 g	いろつけ 豆腐のきのこあんかけ 酢の物 軟飯 エネルギー 449 Kcal タンパク質 24.0 g	鱈と白菜のクリームスープ キャベツのサラダ 大根の煮付け 軟飯 エネルギー 501 Kcal タンパク質 25.3 g	ビーフンのスープ煮 マカロニサラダ 大根と里芋の煮物 軟飯 エネルギー 527 Kcal タンパク質 18.6 g	煮魚 卵とじ 白和え 軟飯 エネルギー 458 Kcal タンパク質 28.7 g	刺身 ベジタロウのあんかけ 胡麻酢和え 軟飯 エネルギー 476 Kcal タンパク質 31.4 g
言十	エネルギー 1,693 Kcal タンパク質 61.2 g	エネルギー 1,758 Kcal タンパク質 70.6 g	エネルギー 1,573 Kcal タンパク質 62.3 g	エネルギー 1,676 Kcal タンパク質 62.2 g	エネルギー 1,693 Kcal タンパク質 54.3 g	エネルギー 1,574 Kcal タンパク質 65.6 g	エネルギー 1,680 Kcal タンパク質 77.2 g