

老健常食献立表

	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)
卓月	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 410 Kcal タンパク質 16.4 g	味噌汁 おふくろ煮 甘藷のうま煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 402 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 いろとり インゴンのピリ辛煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 368 Kcal タンパク質 12.0 g	味噌汁 胡麻和え 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 455 Kcal タンパク質 17.3 g	味噌汁 ひじき炒り煮 胡麻和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 403 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 田舎煮 納豆 佃煮 軟飯 エネルギー 385 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 卵とじ インゲンピリ辛和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 403 Kcal タンパク質 13.4 g
昼	鮭の粕漬け焼き 冷奴 豚肉と玉子の炒め物 フルーツ 牛乳 軟飯 ワッフル エネルギー 740 Kcal タンパク質 33.1 g	長崎ちゃんぽん 南瓜の田楽 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり とうふの抹茶ムース エネルギー 712 Kcal タンパク質 24.9 g	ビーフンのスープ煮 里芋とベーコンのグラタン 酢の物 チョコレート 牛乳 軟飯 ショートケーキ エネルギー 1,004 Kcal タンパク質 28.5 g	豚肉と里芋の胡麻味噌 大根サラダ 味噌煮 いちじくのワイン煮 牛乳 軟飯 南瓜プリン エネルギー 758 Kcal タンパク質 25.1 g	八宝菜風 酢物 おひたし フルーツ 牛乳 軟飯 三色もち エネルギー 705 Kcal タンパク質 29.9 g	豆腐と海老の蒸し物 煮物 粕煮 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 さつま芋のムース エネルギー 750 Kcal タンパク質 23.0 g	がんもの炊き合わせ 五色なます 漬物 フルーツ 牛乳 きのこ御飯 パンプディング エネルギー 655 Kcal タンパク質 29.1 g
夕	ミートローフ いんげんの煮物 味噌煮 軟飯 エネルギー 488 Kcal タンパク質 19.0 g	ぶりのサイロステーキ 白身魚のすり身蒸し 胡麻味噌あえ 軟飯 エネルギー 602 Kcal タンパク質 23.3 g	魚の唐揚げ梅しそソース 伏見卵 辛子和え 軟飯 エネルギー 571 Kcal タンパク質 27.2 g	天婦羅 大根おろし 豆腐と蟹のトマトスープ煮 軟飯 エネルギー 596 Kcal タンパク質 20.1 g	鱈のカレームニエル ポテトサラダ 変わり玉子焼き 軟飯 エネルギー 630 Kcal タンパク質 27.4 g	いろつけ 大根と人参の炒め蒸し 温泉たまご 軟飯 エネルギー 515 Kcal タンパク質 28.3 g	炊き合わせ 胡麻和え さっぱりとろみおでん 軟飯 エネルギー 535 Kcal タンパク質 24.9 g
言十	エネルギー 1,638 Kcal タンパク質 68.5 g	エネルギー 1,716 Kcal タンパク質 60.6 g	エネルギー 1,943 Kcal タンパク質 67.7 g	エネルギー 1,809 Kcal タンパク質 62.5 g	エネルギー 1,738 Kcal タンパク質 70.7 g	エネルギー 1,650 Kcal タンパク質 65.3 g	エネルギー 1,593 Kcal タンパク質 67.4 g