

老健常食献立表

	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)	2月25日(日)
卓月	味噌汁 おふくろ煮 キャベツのチャンプル ふりかけ 軟飯 エネルギー 389 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 インゲンのピリ辛がらめ 小松菜のとりみ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 378 Kcal タンパク質 11.7 g	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 394 Kcal タンパク質 16.2 g	味噌汁 ひじき炒り煮 馬鈴薯のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 399 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 南瓜の蟹あんかけ 大根の中華炒め ふりかけ 軟飯 エネルギー 373 Kcal タンパク質 11.2 g	味噌汁 田舎煮 さつま芋の煮物 納豆 軟飯 エネルギー 424 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 煮びたし あんかけ ふきのとう味噌 軟飯 エネルギー 334 Kcal タンパク質 12.2 g
昼	味噌じゃが 和え物 あんかけ豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 シュールレキー エネルギー 706 Kcal タンパク質 24.9 g	白身魚と野菜の香味煮 春雨サラダ もずくの酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳抹茶プリン エネルギー 707 Kcal タンパク質 29.0 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 南瓜のサラダ ほうれん草の胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 ヨーヨー牛乳プリン エネルギー 770 Kcal タンパク質 26.0 g	味噌煮込み風うどん おろし和え 煮豆 豆乳デザート 牛乳 おにぎり ピーチヨーグルト エネルギー 788 Kcal タンパク質 32.6 g	筑前煮 マカロニサラダ 卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 どら焼き エネルギー 724 Kcal タンパク質 27.1 g	じゃがいものうま煮 きのこの和風サラダ 湯豆腐 フルーツポンチ 牛乳 軟飯 あずき豆乳もち エネルギー 676 Kcal タンパク質 23.7 g	豆腐と海老の蒸し物 蕪の味噌煮 スパゲティサラダ フルーツ 牛乳 蟹飯 フルーツグラタン エネルギー 745 Kcal タンパク質 25.1 g
夕	あつもん おからポテサラ 華風和え 軟飯 エネルギー 568 Kcal タンパク質 25.4 g	落とし肉団子とワサイ鍋 子いかの煮付け 白和え 軟飯 エネルギー 499 Kcal タンパク質 21.1 g	魚の中華あんかけ 牛蒡と白滝のそぼろ煮 酢物 軟飯 エネルギー 441 Kcal タンパク質 21.8 g	いろつけ お浸し 味噌よごし 軟飯 エネルギー 526 Kcal タンパク質 17.4 g	かれいの煮物 かぶとシメジの柚香あ 豚汁 軟飯 エネルギー 467 Kcal タンパク質 25.8 g	さばのムニエル おからのキッシュ ピーナツバター和え 軟飯 エネルギー 634 Kcal タンパク質 24.0 g	魚のアーモンド焼き 蟹錦 五目煮豆 軟飯 エネルギー 601 Kcal タンパク質 31.3 g
言十	エネルギー 1,663 Kcal タンパク質 62.9 g	エネルギー 1,584 Kcal タンパク質 61.8 g	エネルギー 1,605 Kcal タンパク質 64.0 g	エネルギー 1,713 Kcal タンパク質 62.3 g	エネルギー 1,564 Kcal タンパク質 64.1 g	エネルギー 1,734 Kcal タンパク質 62.5 g	エネルギー 1,680 Kcal タンパク質 68.6 g