

老健常食献立表

	1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	1月30日(土)	1月31日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 382 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 プレーンオムレツ 漬物 軟飯 エネルギー 378 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 玉子とじ インゲンの甘露煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 370 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 味噌煮 じゃが芋の煮物 漬物 軟飯 エネルギー 379 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 南瓜の田楽 ふりかけ 軟飯 エネルギー 397 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 炒り豆腐 冬瓜のあんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 381 Kcal タンパク質 15.9 g	味噌汁 煮物 煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 377 Kcal タンパク質 13.1 g
昼	赤魚の粕漬け焼き キャバツの辛子和え じゃが芋の甘辛煮 フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 738 Kcal タンパク質 29.4 g	なめこ山菜うどん さつま芋の煮物 ヨーグルト和え 牛乳 いなり寿司 南瓜のプリン エネルギー 648 Kcal タンパク質 20.5 g	魚の照り焼き 炒り豆腐 大根サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 豆大福 エネルギー 780 Kcal タンパク質 27.3 g	鮭のチーズムニエル 大根サラダ かぶの煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 ココア豆乳プリン エネルギー 742 Kcal タンパク質 30.9 g	鯖の黄金焼き 冷奴 さつま芋のピリ辛金平 フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐とチーズの大福 エネルギー 834 Kcal タンパク質 32.9 g	がんもの炊き合わせ 胡麻和え スクランブルエッグ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 767 Kcal タンパク質 32.6 g	カレーチュー鍋 海藻サラダ温玉のせ こかぶの塩昆布あえ 杏仁豆腐 牛乳 軟飯 和菓子 エネルギー 715 Kcal タンパク質 25.4 g
夕	さつま芋コロケ 山吹あえ いかと大根の煮物 軟飯 エネルギー 578 Kcal タンパク質 19.3 g	ぶり大根 白身魚のすり身蒸し 豆腐とツナのサラダ 軟飯 エネルギー 615 Kcal タンパク質 27.3 g	豚肉と里芋の胡麻味噌 卵とうふ 酢もの 軟飯 エネルギー 485 Kcal タンパク質 20.4 g	あげ出し豆腐 酢もの のっぺい風煮 軟飯 エネルギー 566 Kcal タンパク質 17.7 g	酢豚 ポテトサラダ おひたし 軟飯 エネルギー 535 Kcal タンパク質 17.3 g	いろつけ 長芋の酢の物 大根と人参の炒め蒸し 軟飯 エネルギー 504 Kcal タンパク質 18.6 g	魚の炊き合わせ マカロニサラダ さっぱりとろみおでん 軟飯 エネルギー 540 Kcal タンパク質 28.8 g
言十	エネルギー 1,698 Kcal タンパク質 62.7 g	エネルギー 1,641 Kcal タンパク質 60.1 g	エネルギー 1,635 Kcal タンパク質 61.8 g	エネルギー 1,687 Kcal タンパク質 62.1 g	エネルギー 1,766 Kcal タンパク質 61.6 g	エネルギー 1,652 Kcal タンパク質 67.1 g	エネルギー 1,632 Kcal タンパク質 67.3 g