

# 老健常食献立表

	2月1日(月)	2月2日(火)	2月3日(水)	2月4日(木)	2月5日(金)	2月6日(土)	2月7日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 炒り煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 388 Kcal タンパク質 10.7 g	味噌汁 炒り豆腐 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 384 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 あんかけ ふりかけ 軟飯  エネルギー 368 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 煮びたし 南瓜のあんかけ ふりかけ 軟飯  エネルギー 391 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 ひじき炒り煮 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 391 Kcal タンパク質 12.1 g	味噌汁 おふくろ煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 343 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 納豆 軟飯  エネルギー 373 Kcal タンパク質 16.3 g
昼	鯖の洋風照り焼き 華風和え 炒め煮 フルーツ 牛乳 軟飯 栗どら焼き  エネルギー 785 Kcal タンパク質 31.4 g	肉じゃが 白菜ヌードル 法連草の白胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 マシュマロヨーグルト  エネルギー 646 Kcal タンパク質 21.2 g	あんかけラーメン 重ね煮 フルーツ 牛乳 海苔巻 甘納豆  エネルギー 684 Kcal タンパク質 23.0 g	ぶりの照り焼き 梅肉和え じゃが芋きんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん  エネルギー 730 Kcal タンパク質 31.7 g	鶏と大根の煮物 かぶとシメジの柚香あ 冷奴 フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 苺のクラフティ  エネルギー 763 Kcal タンパク質 27.4 g	カリフラワーとベーコンのシチュー キャベツのサラダ 卵豆腐 フルーツポンチ 牛乳 軟飯 ピーナツサンド  エネルギー 727 Kcal タンパク質 26.5 g	野菜アンカケ かぶらのあんかけ シーチキンサラダ フルーツ 牛乳 わかめじゃこ御飯 林檎と蜂蜜のプリン  エネルギー 745 Kcal タンパク質 31.9 g
夕	肉団子の煮物 春雨サラダ 味噌田楽 軟飯  エネルギー 451 Kcal タンパク質 18.0 g	カレイピカタ 炒め煮 ドイツ風サラダ 軟飯  エネルギー 548 Kcal タンパク質 23.0 g	いろつゆ そぼろ豆腐 いかとわかめのピーナツ和え 軟飯  エネルギー 462 Kcal タンパク質 24.9 g	炊き合わせ 蟹錦 スパゲティサラダ 軟飯  エネルギー 505 Kcal タンパク質 24.1 g	かれいの煮物 ミモザサラダ 豚汁 軟飯  エネルギー 502 Kcal タンパク質 27.7 g	あつもん 南瓜の煮物 千切り大根のお浸し 軟飯  エネルギー 519 Kcal タンパク質 22.1 g	白身魚の梅チーズ焼き キャベツの胡麻酢和え 煮豆 軟飯  エネルギー 501 Kcal タンパク質 24.8 g
言十	エネルギー 1,624 Kcal タンパク質 60.1 g	エネルギー 1,578 Kcal タンパク質 56.1 g	エネルギー 1,514 Kcal タンパク質 61.3 g	エネルギー 1,626 Kcal タンパク質 68.4 g	エネルギー 1,656 Kcal タンパク質 67.2 g	エネルギー 1,589 Kcal タンパク質 61.3 g	エネルギー 1,619 Kcal タンパク質 73.0 g