

老健常食献立表

	2月15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)	2月20日(土)	2月21日(日)
卓月	味噌汁 大根の煮物 さつまいもの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 373 Kcal タンパク質 10.7 g	味噌汁 南瓜のそぼろ煮 インゲンのピリ辛煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 383 Kcal タンパク質 12.5 g	味噌汁 かたはの煮物 彩り野菜の信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 358 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 385 Kcal タンパク質 14.2 g	味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 カニカマロール ふりかけ 軟飯 エネルギー 371 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 361 Kcal タンパク質 13.9 g	味噌汁 信田煮 あんかけ 納豆 軟飯 エネルギー 371 Kcal タンパク質 16.7 g
昼	サバの味噌焼 おふくろ煮 ハクサイサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 豊酪(ブッセ) エネルギー 736 Kcal タンパク質 29.6 g	肉じゃが 酢の物 大根のゴマよごし フルーツ 牛乳 軟飯 ぜんざい エネルギー 674 Kcal タンパク質 23.1 g	鶏南蛮そば 南瓜のミルク煮 コーヒーゼリー 牛乳 おにぎり プリンアラモード エネルギー 737 Kcal タンパク質 25.6 g	豚肉の柳川風煮 味噌煮 みぞれ酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 いちじくゼリー エネルギー 648 Kcal タンパク質 21.8 g	ぶりの照り焼き ユーンとキャベツのサラダ 冬瓜のスープ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 りんごと加比ゼリー エネルギー 654 Kcal タンパク質 29.1 g	豆腐と豚肉の味噌煮 とろろ芋 オープンオムレツ フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 793 Kcal タンパク質 34.4 g	カレー 冷奴 白滝の煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 レンジにヨーグルト エネルギー 693 Kcal タンパク質 25.9 g
夕	肉団子と野菜の甘酢あ 白和え 粕汁 軟飯 エネルギー 521 Kcal タンパク質 23.0 g	魚のタルタルソースかけ 辛し和え 豆腐と枝豆の豆乳煮 軟飯 エネルギー 545 Kcal タンパク質 26.4 g	鮭の柚庵焼き 長芋の白煮 キャベツのサラダ 軟飯 エネルギー 506 Kcal タンパク質 25.8 g	魚と野菜の揚げ浸し マカロニサラダ 里芋の柚子味噌かけ 軟飯 エネルギー 650 Kcal タンパク質 22.8 g	お芋色々鶏の唐揚あえ 湯豆腐 ハクサイの酢の物 軟飯 エネルギー 565 Kcal タンパク質 19.2 g	炊き合わせ 酢和え 甘藷のあま煮 軟飯 エネルギー 460 Kcal タンパク質 19.2 g	いろつけ 蟹錦 缶とクラのピリナツ和え 軟飯 エネルギー 557 Kcal タンパク質 22.7 g
言十	エネルギー 1,630 Kcal タンパク質 63.3 g	エネルギー 1,602 Kcal タンパク質 62.0 g	エネルギー 1,601 Kcal タンパク質 64.2 g	エネルギー 1,683 Kcal タンパク質 58.8 g	エネルギー 1,590 Kcal タンパク質 62.1 g	エネルギー 1,614 Kcal タンパク質 67.5 g	エネルギー 1,621 Kcal タンパク質 65.3 g