

老健常食献立表

	1月10日(月)	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)	1月15日(土)	1月16日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 E101キ - 389 Kcal タ101バ ⁺ ク質 11.6 g	味噌汁 冬瓜の蟹あんかけ オムレツ ふりかけ 軟飯 E101キ - 356 Kcal タ101バ ⁺ ク質 12.7 g	味噌汁 炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E101キ - 420 Kcal タ101バ ⁺ ク質 18.4 g	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯 E101キ - 359 Kcal タ101バ ⁺ ク質 14.9 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 胡麻和え ふりかけ 軟飯 E101キ - 370 Kcal タ101バ ⁺ ク質 11.6 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E101キ - 349 Kcal タ101バ ⁺ ク質 12.1 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E101キ - 348 Kcal タ101バ ⁺ ク質 11.8 g
昼	菊しゅうまい たこのおろし和え 漬けもの フルーツ 牛乳 軟飯 ぜんざい E101キ - 680 Kcal タ101バ ⁺ ク質 25.7 g	鯖の洋風照り焼き 南瓜マカロニサラダ 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクヨーグルト E101キ - 722 Kcal タ101バ ⁺ ク質 27.5 g	スパニッシュオムレツ 里芋の京風煮 たこのおろし和え フルーツ 牛乳 軟飯 和菓子 E101キ - 677 Kcal タ101バ ⁺ ク質 26.7 g	鮭の刺身ソース焼き 切り昆布の五目キムチ 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー E101キ - 825 Kcal タ101バ ⁺ ク質 30.8 g	山菜うどん 大根の友禅漬け フルーツポンディング 牛乳 いなり寿司 芋ようかん E101キ - 609 Kcal タ101バ ⁺ ク質 21.4 g	いろつげ 豆腐のそぼろ煮 和え物 フルーツ 牛乳 軟飯 サンドイッチ E101キ - 646 Kcal タ101バ ⁺ ク質 29.8 g	肉じゃが 大根サラダ 漬け物 南瓜焼きプリン 牛乳 五穀御飯 今川焼 E101キ - 709 Kcal タ101バ ⁺ ク質 23.0 g
夕	刺身 炊き合わせ あんかけ えびす 軟飯 E101キ - 526 Kcal タ101バ ⁺ ク質 29.9 g	鶏団子のポン酢かけ 和え物 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯 E101キ - 467 Kcal タ101バ ⁺ ク質 22.5 g	魚の冬の里蒸し 煮物 胡麻あえ 軟飯 E101キ - 469 Kcal タ101バ ⁺ ク質 24.7 g	豆腐のピカタ お浸し 南瓜のそぼろ煮 軟飯 E101キ - 463 Kcal タ101バ ⁺ ク質 18.8 g	赤魚の白玉衣揚げ もずく酢 根菜の煮物 軟飯 E101キ - 573 Kcal タ101バ ⁺ ク質 22.1 g	卵コロッケ 豚肉とキャベツの炒め煮 みぞれ酢和え 軟飯 E101キ - 623 Kcal タ101バ ⁺ ク質 17.9 g	唐揚げ 友禅豆腐 山芋の酢物 軟飯 E101キ - 512 Kcal タ101バ ⁺ ク質 23.3 g
言十	E101キ - 1,595 Kcal タ101バ ⁺ ク質 67.2 g	E101キ - 1,545 Kcal タ101バ ⁺ ク質 62.7 g	E101キ - 1,566 Kcal タ101バ ⁺ ク質 69.8 g	E101キ - 1,647 Kcal タ101バ ⁺ ク質 64.5 g	E101キ - 1,552 Kcal タ101バ ⁺ ク質 55.1 g	E101キ - 1,618 Kcal タ101バ ⁺ ク質 59.8 g	E101キ - 1,569 Kcal タ101バ ⁺ ク質 58.1 g