

老健常食献立表

	1月17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月22日(土)	1月23日(日)
卓月	味噌汁 炒り豆腐 インゲンのピリ辛炒め ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 371 Kcal タンパク質 14.5 g	味噌汁 炒め物 かぶらのあんかけ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 343 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 白菜の醤油漬け ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 331 Kcal タンパク質 9.9 g	味噌汁 卵とじ さつま芋の甘煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 430 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 大根の煮物 野菜たっぷり和風いな ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 399 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 田舎煮 南瓜の煮物 納豆 軟飯 Iエネルギー 386 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 じゃがいも煮物 味噌煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 353 Kcal タンパク質 10.6 g
昼	魚の甘酢あんかけ えびと菜花の山葵和え 甘藷の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 薄皮まんじゅう Iエネルギー 758 Kcal タンパク質 31.5 g	焼きそば さつまいものクリーム煮 コーヒーゼリー 牛乳 おにぎり ココア豆乳プリン Iエネルギー 749 Kcal タンパク質 22.2 g	豚肉の柳川風煮 里芋のゴマ和え かぶらのスープ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 餅つき Iエネルギー 797 Kcal タンパク質 28.7 g	ｽｰﾌﾟﾊﾞﾝﾊﾞｰｸﾞ 大根とあさりの炒め煮 いろとり フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー Iエネルギー 688 Kcal タンパク質 28.8 g	干草焼き おふくろ煮 和え物 フルーツ 牛乳 軟飯 桃のクラフティ Iエネルギー 740 Kcal タンパク質 30.9 g	やわらかチキン 白菜のクリーム煮 大根の梅肉和え フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 ポカポカ葛湯 Iエネルギー 764 Kcal タンパク質 21.5 g	卵の野菜アンカケ 冷奴 粕煮 きなこミルクプリン 牛乳 軟飯 サンドイッチ Iエネルギー 740 Kcal タンパク質 33.8 g
夕	すき焼き 南瓜マカロニサラダ 金平大根 軟飯 Iエネルギー 533 Kcal タンパク質 20.6 g	赤魚の味噌だれ 春雨サラダ 煮物 軟飯 Iエネルギー 601 Kcal タンパク質 21.4 g	鯖と野菜の揚げ浸し 長芋の酢の物 白和え 軟飯 Iエネルギー 589 Kcal タンパク質 21.0 g	鮭と根菜の酒かす煮 キャベツと胡瓜のピリ漬 ドイツ風サラダ 軟飯 Iエネルギー 549 Kcal タンパク質 21.5 g	天婦羅 大根おろし 里芋の京風煮 軟飯 Iエネルギー 538 Kcal タンパク質 21.4 g	ぶりの照り焼き ピーナッツ和え 長芋の鶏肉あんかけ 軟飯 Iエネルギー 522 Kcal タンパク質 24.3 g	白身魚のマリネ 豚汁 海老のサラダ 軟飯 Iエネルギー 544 Kcal タンパク質 25.5 g
言十	Iエネルギー 1,662 Kcal タンパク質 66.6 g	Iエネルギー 1,693 Kcal タンパク質 55.9 g	Iエネルギー 1,717 Kcal タンパク質 59.6 g	Iエネルギー 1,667 Kcal タンパク質 63.1 g	Iエネルギー 1,677 Kcal タンパク質 65.1 g	Iエネルギー 1,672 Kcal タンパク質 59.4 g	Iエネルギー 1,637 Kcal タンパク質 69.9 g