

老健常食献立表

	1月31日(月)	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)	2月5日(土)	2月6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 362 Kcal タンパク質 11.0 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 366 Kcal タンパク質 13.4 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 379 Kcal タンパク質 11.7 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 383 Kcal タンパク質 12.7 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 341 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 402 Kcal タンパク質 17.2 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 シュークリーム エネルギー 827 Kcal タンパク質 31.2 g	あんかけラーメン さつま芋のミルク煮 グレープフルーツ 牛乳 散らし寿司 じゃがもち エネルギー 804 Kcal タンパク質 26.2 g	肉じゃが 白菜ヌードル 大根の和風和え フルーツ 牛乳 軟飯 洋ナシのゼリー エネルギー 651 Kcal タンパク質 21.9 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 節分の豆 エネルギー 641 Kcal タンパク質 28.5 g	鶏と大根の煮物 えびと小かぶのマヨネ 里芋の千草あんかけ フルーツ 牛乳 軟飯 クリームパン エネルギー 743 Kcal タンパク質 28.7 g	豚肉の柳川風煮 キャベツのサラダ 卵豆腐 きなこプリン 牛乳 軟飯 キャロットゼリー エネルギー 656 Kcal タンパク質 29.3 g	野菜アンカケ 粕煮 マカロニサラダ 豆腐のチーズケーキ 牛乳 わかめ御飯 ピーナツプリン エネルギー 774 Kcal タンパク質 35.3 g
夕	肉団子の煮物 春雨サラダ 味噌田楽 軟飯 エネルギー 457 Kcal タンパク質 18.4 g	ホッケのいろつけ そぼろ豆腐 いかのピリッと和え 軟飯 エネルギー 513 Kcal タンパク質 23.2 g	白身魚のフライ 炒め煮 ドイツ風サラダ 軟飯 エネルギー 618 Kcal タンパク質 24.7 g	炊き合わせ 蟹錦 スパゲティサラダ 軟飯 エネルギー 515 Kcal タンパク質 24.0 g	かれいの煮物 ミモザサラダ 豚汁 軟飯 エネルギー 488 Kcal タンパク質 27.7 g	サモンのタルトフライ 南瓜の含め煮 千切り大根のお浸し 軟飯 エネルギー 666 Kcal タンパク質 24.0 g	ミートローフ風 胡麻ドレ和え 炊き合わせ 軟飯 エネルギー 527 Kcal タンパク質 20.1 g
言十	エネルギー 1,646 Kcal タンパク質 60.6 g	エネルギー 1,683 Kcal タンパク質 62.8 g	エネルギー 1,648 Kcal タンパク質 58.3 g	エネルギー 1,539 Kcal タンパク質 65.2 g	エネルギー 1,622 Kcal タンパク質 68.5 g	エネルギー 1,663 Kcal タンパク質 66.0 g	エネルギー 1,703 Kcal タンパク質 72.6 g