

老健常食献立表

	2月21日(月)	2月22日(火)	2月23日(水)	2月24日(木)	2月25日(金)	2月26日(土)	2月27日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 プレーンオムレツ ふりかけ 軟飯 E摂† - 392 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 13.7 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E摂† - 392 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 15.7 g	味噌汁 大根のきんぴら 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 E摂† - 401 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 12.7 g	味噌汁 ｲﾝﾞﾝのﾋﾞﾘ辛そぼろ 煮物 ふりかけ 軟飯 E摂† - 385 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 14.7 g	味噌汁 炒り豆腐 よごし ふりかけ 軟飯 E摂† - 388 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 15.2 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E摂† - 401 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 13.4 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯 E摂† - 395 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 15.4 g
昼	いり鶏 いかとｷﾝﾌﾟﾝのソテー こかぶのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 水菓子 E摂† - 749 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 22.4 g	煮込みうどん フルーツおろし和え 杏仁豆腐 牛乳 昆布入りおにぎり 鯛焼き E摂† - 642 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 21.2 g	魚の華風辛み焼き おふくろ煮 胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐寒天 E摂† - 577 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 27.9 g	八宝菜 酢もの 肉ｷﾞョｸﾞ フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクｺｰﾋﾞﾞｰﾘｰ E摂† - 684 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 25.1 g	鯖のおろし煮 酢もの 酒粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム E摂† - 791 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 28.9 g	豆腐と海老の蒸し物 南瓜のそぼろ煮 スパサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 サンドイッチ E摂† - 745 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 22.8 g	春雨のスープ煮 酢物 つけ物 芋ようかん 牛乳 五穀ひじきご飯 抹茶ゼリー E摂† - 646 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 20.5 g
夕	魚の味噌マヨ焼き ﾏｰﾎﾞ豆腐 ｷﾝﾌﾟﾝの和え物 軟飯 E摂† - 498 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 24.5 g	鮭のムニエルｸﾞﾙｰｽ 五目煮豆 レﾊﾞｰの甘露煮 軟飯 E摂† - 566 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 27.0 g	肉豆腐 五色なます 変わり玉子焼き 軟飯 E摂† - 506 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 19.4 g	豚肉の漬け焼き 蟹サラダ 大根とｱｯﾘの炒め煮 軟飯 E摂† - 469 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 16.5 g	ローストﾋｰﾌ風 卵の花あえ ｷﾞﾞｯのｸﾞｰﾑ煮 軟飯 E摂† - 521 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 22.4 g	魚のフライ 蕪としめじの袖香あえ 昆布の五目煮 軟飯 E摂† - 558 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 20.7 g	秋刀魚のおかか煮 おふくろ煮 マカロニサラダ 軟飯 E摂† - 554 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 20.1 g
言十	E摂† - 1,639 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 60.6 g	E摂† - 1,600 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 63.9 g	E摂† - 1,484 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 60.0 g	E摂† - 1,538 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 56.3 g	E摂† - 1,700 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 66.5 g	E摂† - 1,704 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 56.9 g	E摂† - 1,595 Kcal ﾀﾊﾞｸ質 56.0 g