

老健常食献立表

	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)	1月15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 E kcal - 371 Kcal たんぱく質 14.5 g	味噌汁 炒め物 アサブルック ふりかけ 軟飯 E kcal - 405 Kcal たんぱく質 12.5 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 白菜の醤油漬け ふりかけ 軟飯 E kcal - 331 Kcal たんぱく質 9.9 g	味噌汁 卵とじ さつま芋の甘煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 430 Kcal たんぱく質 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 E kcal - 399 Kcal たんぱく質 12.8 g	味噌汁 田舎煮 南瓜の煮物 納豆 軟飯 E kcal - 386 Kcal たんぱく質 13.6 g	味噌汁 じゃがいも煮物 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E kcal - 354 Kcal たんぱく質 10.4 g
昼	魚の黄金焼き えびと菜花の山葵和え 甘藷の煮物 フルーツ 牛乳 栗おこわ ムース大福 E kcal - 768 Kcal たんぱく質 31.1 g	スパニッシュパスタ 大根とあさりの炒め煮 いろいろとり フルーツ 牛乳 軟飯 ヨーグルトケーキ E kcal - 717 Kcal たんぱく質 30.5 g	鯖と野菜の揚げ浸し 長芋の酢の物 白和え フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖饅頭 E kcal - 859 Kcal たんぱく質 27.9 g	いなりうどん たこ焼き コーヒーゼリー 牛乳 ツナマヨおにぎり ランチパック E kcal - 620 Kcal たんぱく質 22.4 g	千草焼き おふくろ煮 和え物 フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐のチーズケーキ E kcal - 694 Kcal たんぱく質 29.8 g	チキンボール煮 マヨネーズ和え さつまいものクリーム煮 フルーツポンチ 牛乳 軟飯 ハチミツジャゼリー E kcal - 718 Kcal たんぱく質 18.5 g	厚揚げと青梗菜の旨煮 サラダ 粕煮 きなこミルクプリン 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー E kcal - 682 Kcal たんぱく質 22.4 g
夕	鶏の中華風酒蒸し 南瓜マカロニサラダ 金平大根 軟飯 E kcal - 532 Kcal たんぱく質 18.0 g	赤魚の赤味噌だれ 春雨サラダ 煮物 軟飯 E kcal - 516 Kcal たんぱく質 22.6 g	豚肉の柳川風煮 里芋のゴマ和え かぶらの蟹あんかけ 軟飯 E kcal - 474 Kcal たんぱく質 20.2 g	鮭の甘味噌チーズ焼 キャベツと胡瓜のピリ漬 ドイツ風サラダ 軟飯 E kcal - 574 Kcal たんぱく質 27.2 g	天婦羅 大根おろし 鶏ごぼう胡麻味噌炒め 軟飯 E kcal - 583 Kcal たんぱく質 25.6 g	ぶりの照り焼き ささみサラダ 豆腐のきのこあんかけ 軟飯 E kcal - 519 Kcal たんぱく質 27.3 g	ホッケのフライ 豚汁 いかと胡瓜の酢もの 軟飯 E kcal - 600 Kcal たんぱく質 22.2 g
言十	E kcal - 1,671 Kcal たんぱく質 63.6 g	E kcal - 1,638 Kcal たんぱく質 65.6 g	E kcal - 1,664 Kcal たんぱく質 58.0 g	E kcal - 1,624 Kcal たんぱく質 62.4 g	E kcal - 1,676 Kcal たんぱく質 68.2 g	E kcal - 1,623 Kcal たんぱく質 59.4 g	E kcal - 1,636 Kcal たんぱく質 55.0 g