

老健常食献立表

	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22日(日)
卓月	味噌汁 ひじきの炒り煮 煮物 ふりかけ 軟飯 E補給 - 387 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 金平 卵とじ ふりかけ 軟飯 E補給 - 411 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 冬瓜のあんかけ インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 E補給 - 324 Kcal タンパク質 12.0 g	味噌汁 卵とじ しゅうまい ふりかけ 軟飯 E補給 - 422 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 炒り豆腐 信田煮 ふりかけ 軟飯 E補給 - 392 Kcal タンパク質 15.5 g	味噌汁 煮物 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 E補給 - 431 Kcal タンパク質 14.2 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 野菜たっぷりいなり 納豆 軟飯 E補給 - 406 Kcal タンパク質 15.1 g
昼	鰯のおろしポン酢 白滝の有馬煮 大根とツナのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 シュクリーム E補給 - 794 Kcal タンパク質 31.2 g	魚のムニエルタタコ 白菜としめじの南蛮漬 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 栗きんとん E補給 - 682 Kcal タンパク質 27.5 g	豆腐と豚肉のみそ煮 切干大根の煮物 南瓜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 おはぎ E補給 - 732 Kcal タンパク質 24.1 g	魚の粕漬け焼き さつまいもの有馬煮 胡麻酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 カステラ E補給 - 685 Kcal タンパク質 27.7 g	ちゃんぽん麺 大根の友禅漬け 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり わらび餅 E補給 - 612 Kcal タンパク質 22.0 g	豆腐と海老の蒸し物 春雨スープ 煮物 フルーツゼリー 牛乳 軟飯 玉子サンド E補給 - 666 Kcal タンパク質 19.6 g	卵とじ 野菜のマリネ あんかけ豆腐 南瓜焼きプリン 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー E補給 - 710 Kcal タンパク質 29.0 g
夕	肉団子の煮物 酢物 茶碗蒸し蟹アツカ 軟飯 E補給 - 484 Kcal タンパク質 24.8 g	豚肉とはくさいの煮物 卵の花あえ 蓮根のきんぴら 軟飯 E補給 - 505 Kcal タンパク質 26.1 g	いろつけ 牛すじ煮込み ホウレン草のお浸し 軟飯 E補給 - 488 Kcal タンパク質 22.8 g	豚肉の袋詰炊き合わせ 海老のサラダ スパニッシュオムレツ 軟飯 E補給 - 505 Kcal タンパク質 17.7 g	里芋コロッケ とんぶり入り卵焼き 五目煮豆 軟飯 E補給 - 726 Kcal タンパク質 22.6 g	魚の炊き合わせ ナムル マカロニサラダ 軟飯 E補給 - 487 Kcal タンパク質 21.9 g	ぶり大根 蓮根の蒸し物 ポテトサラダ 軟飯 E補給 - 600 Kcal タンパク質 25.2 g
言十	E補給 - 1,665 Kcal タンパク質 70.3 g	E補給 - 1,598 Kcal タンパク質 68.5 g	E補給 - 1,544 Kcal タンパク質 58.9 g	E補給 - 1,612 Kcal タンパク質 60.2 g	E補給 - 1,730 Kcal タンパク質 60.1 g	E補給 - 1,584 Kcal タンパク質 55.7 g	E補給 - 1,716 Kcal タンパク質 69.3 g