

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 E161キ - 387 Kcal タ161ク質 14.3 g	味噌汁 金平 卵とじ ふりかけ 軟飯 E161キ - 411 Kcal タ161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 E161キ - 324 Kcal タ161ク質 12.0 g	味噌汁 卵とじ しゅうまい ふりかけ 軟飯 E161キ - 422 Kcal タ161ク質 14.8 g	味噌汁 炒り豆腐 信田煮 ふりかけ 軟飯 E161キ - 392 Kcal タ161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 E161キ - 431 Kcal タ161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 E161キ - 406 Kcal タ161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 E161キ - 794 Kcal タ161ク質 31.2 g	魚のムニエルタ161キ-ス 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 E161キ - 682 Kcal タ161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 E161キ - 732 Kcal タ161ク質 24.1 g	魚の粕漬け焼き さつまいの有馬煮 胡麻酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 カステラ E161キ - 685 Kcal タ161ク質 27.7 g	ちゃんぼん麵 大根の友禅漬け 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり わらび餅 E161キ - 612 Kcal タ161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 E161キ - 666 Kcal タ161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 E161キ - 710 Kcal タ161ク質 29.0 g
夕	肉団子の煮物 酢物 茶碗蒸し蟹アツカ 軟飯 E161キ - 484 Kcal タ161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 E161キ - 505 Kcal タ161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 E161キ - 488 Kcal タ161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 E161キ - 505 Kcal タ161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 E161キ - 726 Kcal タ161ク質 22.6 g	魚の炊き合わせ ナムル マカロニサラダ 軟飯 E161キ - 487 Kcal タ161ク質 21.9 g	ぶり大根 蓮根の蒸し物 ポテトサラダ 軟飯 E161キ - 600 Kcal タ161ク質 25.2 g
言十	E161キ - 1,665 Kcal タ161ク質 70.3 g	E161キ - 1,598 Kcal タ161ク質 68.5 g	E161キ - 1,544 Kcal タ161ク質 58.9 g	E161キ - 1,612 Kcal タ161ク質 60.2 g	E161キ - 1,730 Kcal タ161ク質 60.1 g	E161キ - 1,584 Kcal タ161ク質 55.7 g	E161キ - 1,716 Kcal タ161ク質 69.3 g