

# 老健常食献立表

	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29日(日)
卓月	味噌汁 大根のきんぴら かにかまロール ふりかけ 軟飯  E kcal - 377 Kcal たんぱく質 13.5 g	味噌汁 卵とじ 里芋の胡麻和え ふりかけ 軟飯  E kcal - 433 Kcal たんぱく質 15.1 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  E kcal - 368 Kcal たんぱく質 12.7 g	味噌汁 千きり大根の信田煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯  E kcal - 365 Kcal たんぱく質 11.2 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 kcal - 381 Kcal たんぱく質 14.2 g	味噌汁 キャベツのソテー よごし ふりかけ 軟飯  E kcal - 334 Kcal たんぱく質 10.7 g	味噌汁 田舎煮 かに風味春巻き 納豆 軟飯  E kcal - 376 Kcal たんぱく質 14.7 g
昼	魚のソテー 焼き おふくろ煮 小かぶらのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 もみじ饅頭  E kcal - 778 Kcal たんぱく質 30.8 g	酢豚 青菜と糸寒天の和え物 山菜の煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 スイートト  E kcal - 771 Kcal たんぱく質 21.4 g	肉じゃが 炒り豆腐 大根の和風サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ミルク黒糖葛餅  E kcal - 673 Kcal たんぱく質 26.1 g	オム焼きそば フルーツおろし和え カクテルフルーツ 牛乳 梅干し入りおにぎり ドームケーキ  E kcal - 647 Kcal たんぱく質 20.3 g	鯖の洋風照り焼き ソーメンサラダ のっぺい風煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ワッフル  E kcal - 736 Kcal たんぱく質 27.3 g	豆腐と海老の蒸し物 大豆サラダ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳 軟飯 ハンバーグ  E kcal - 694 Kcal たんぱく質 23.6 g	春雨のスープ煮 酢物 あんかけ柚子風味 三色豆もち 牛乳 軟飯 鯛焼き  E kcal - 652 Kcal たんぱく質 22.4 g
夕	肉団子の煮物 もずくの酢物 じゃが芋の煮ころがし 軟飯  E kcal - 457 Kcal たんぱく質 21.2 g	鯿の焼き軟蛭 インゲンの炒め物 豆腐入り卵焼き 軟飯  E kcal - 500 Kcal たんぱく質 26.0 g	かれのい唐揚げ 香味野菜の梅しゃぶ おから 軟飯  E kcal - 549 Kcal たんぱく質 23.3 g	照り焼き すき焼き風 華風和え 軟飯  E kcal - 564 Kcal たんぱく質 27.9 g	チーズハンバーグ みぞれソース おろし草の胡麻和え 卵とじ 軟飯  E kcal - 497 Kcal たんぱく質 21.7 g	天婦羅 天つゆ 大根おろし お浸し 軟飯  E kcal - 578 Kcal たんぱく質 19.5 g	魚のフライ 卵豆腐 いかとわけぎの酢もの 軟飯  E kcal - 543 Kcal たんぱく質 24.1 g
言十	E kcal - 1,612 Kcal たんぱく質 65.5 g	E kcal - 1,704 Kcal たんぱく質 62.5 g	E kcal - 1,590 Kcal たんぱく質 62.1 g	E kcal - 1,576 Kcal たんぱく質 59.4 g	E kcal - 1,614 Kcal たんぱく質 63.2 g	E kcal - 1,606 Kcal たんぱく質 53.8 g	E kcal - 1,571 Kcal たんぱく質 61.2 g