

老健常食献立表

	2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)	2月12日(日)
卓月	味噌汁 玉子とじ 三色シューマイ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 481 Kcal タンパク質 16.3 g	味噌汁 炒り豆腐 小松菜のさっと煮 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 371 Kcal タンパク質 16.6 g	味噌汁 煮ころがし 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 338 Kcal タンパク質 10.6 g	味噌汁 煮物 カニカマロール ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 400 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 味噌煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 402 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 ひじき炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 377 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯 Iエネルギー 394 Kcal タンパク質 15.3 g
昼	肉じゃが 蟹サラダ 田舎煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳プリン Iエネルギー 643 Kcal タンパク質 20.5 g	豆腐と海老の蒸し物 たこのおろし和え 里芋といかの煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐寒天 Iエネルギー 592 Kcal タンパク質 19.9 g	にしんそば 酢物 いちじくのコンポート 牛乳 いなり寿司 クリームパン Iエネルギー 651 Kcal タンパク質 27.6 g	豆腐と豚肉のみそ煮 みぞれ酢和え 甘藷の有馬煮 フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング Iエネルギー 695 Kcal タンパク質 25.7 g	魚の中華あんかけ 中華風酢の物 味噌煮 フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん Iエネルギー 619 Kcal タンパク質 25.2 g	鮭の柚庵焼き 春雨サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 赤飯 黒糖饅頭 Iエネルギー 792 Kcal タンパク質 31.4 g	柳川風煮 冷奴 菜の花にしん ミルク黒糖葛餅 牛乳 五穀御飯 ムース大福 Iエネルギー 744 Kcal タンパク質 26.9 g
夕	秋刀魚のかば焼き 牛すじ煮込み お浸し 軟飯 Iエネルギー 511 Kcal タンパク質 22.0 g	魚のフライ 胡麻和え 五目煮 軟飯 Iエネルギー 594 Kcal タンパク質 25.5 g	真子の煮物 すり身蒸し マカロニサラダ 軟飯 Iエネルギー 572 Kcal タンパク質 27.1 g	いろつげ もずくの酢物 卵豆腐の蟹あんかけ 軟飯 Iエネルギー 463 Kcal タンパク質 19.0 g	里芋コロッケ 五目煮豆 和え物 軟飯 Iエネルギー 541 Kcal タンパク質 14.2 g	刺身 いり鶏 酢味噌和え えびす(かゆ) 軟飯 Iエネルギー 556 Kcal タンパク質 28.5 g	鯖のプロパンス風 南瓜マカロニサラダ 卵と春雨の炒め物 軟飯 Iエネルギー 555 Kcal タンパク質 21.4 g
言十	Iエネルギー 1,635 Kcal タンパク質 58.8 g	Iエネルギー 1,557 Kcal タンパク質 62.0 g	Iエネルギー 1,561 Kcal タンパク質 65.3 g	Iエネルギー 1,558 Kcal タンパク質 58.3 g	Iエネルギー 1,562 Kcal タンパク質 51.6 g	Iエネルギー 1,725 Kcal タンパク質 73.1 g	Iエネルギー 1,693 Kcal タンパク質 63.6 g