

老健常食献立表

	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)	2月19日(日)
卓月	味噌汁 じゃが芋の蟹あんかけ オムレツ ふりかけ 軟飯 E kcal - 392 Kcal たんぱく質 13.4 g	味噌汁 煮物 馬鈴薯のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 393 Kcal たんぱく質 13.8 g	味噌汁 炒り煮 五目豆 ふりかけ 軟飯 E kcal - 386 Kcal たんぱく質 14.2 g	味噌汁 煮物 肉じゃが巾着 ふりかけ 軟飯 E kcal - 399 Kcal たんぱく質 13.7 g	味噌汁 おふくろ煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E kcal - 370 Kcal たんぱく質 13.2 g	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 393 Kcal たんぱく質 16.8 g	味噌汁 煮物 里芋の胡麻和え 納豆 軟飯 E kcal - 415 Kcal たんぱく質 14.6 g
昼	魚の黄金焼き 南瓜のピ-ナツサダ 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 鯛焼き E kcal - 687 Kcal たんぱく質 26.1 g	いなりうどん 長芋のさっぱりサラダ フルーツ切り 牛乳 おにぎり 豆乳プリン E kcal - 640 Kcal たんぱく質 23.4 g	いり鶏 胡麻酢あえ 豆腐の山路あん フルーツ 牛乳 軟飯 ヨーケキ E kcal - 897 Kcal たんぱく質 26.1 g	八宝菜 春雨サラダ きのこのとろろ和え いちじくのコンポート 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー E kcal - 643 Kcal たんぱく質 23.8 g	鶏肉のピザ風 ホレソウの胡麻和え ヤチャラ フルーツ 牛乳 軟飯 ドームケーキ E kcal - 699 Kcal たんぱく質 25.1 g	豆腐と海老の蒸し物 大豆サラダ 煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー E kcal - 686 Kcal たんぱく質 18.7 g	カレー 酢物 豆腐のあんかけ 豆乳オレンジムース 牛乳 軟飯 南瓜焼きプリン E kcal - 777 Kcal たんぱく質 25.0 g
夕	もちりレコンバーク 和え物 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯 E kcal - 465 Kcal たんぱく質 16.9 g	赤魚の白玉衣揚げ 海老のサラダ 根菜の煮物 軟飯 E kcal - 618 Kcal たんぱく質 24.7 g	照り焼き 海老のゆば巻き 蓮根の蒸し物 軟飯 E kcal - 555 Kcal たんぱく質 28.9 g	魚の冬の里蒸し 里芋の柚味噌かけ 変わり玉子焼き 軟飯 E kcal - 468 Kcal たんぱく質 24.8 g	さわらの柚庵焼き 大根と人参の炒り煮 マカロニサラダ 軟飯 E kcal - 503 Kcal たんぱく質 22.1 g	卵コロケ 高野豆腐の含め煮 みぞれ酢和え 軟飯 E kcal - 565 Kcal たんぱく質 18.3 g	いろつけ のっぺい風煮 胡麻和え 軟飯 E kcal - 469 Kcal たんぱく質 18.3 g
言十	E kcal - 1,544 Kcal たんぱく質 56.4 g	E kcal - 1,651 Kcal たんぱく質 61.9 g	E kcal - 1,838 Kcal たんぱく質 69.2 g	E kcal - 1,510 Kcal たんぱく質 62.3 g	E kcal - 1,572 Kcal たんぱく質 60.4 g	E kcal - 1,644 Kcal たんぱく質 53.8 g	E kcal - 1,661 Kcal たんぱく質 57.9 g