

老健常食献立表

	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	2月24日(金)	2月25日(土)	2月26日(日)
卓月	味噌汁 金平 卵とじ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 411 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 里芋のあんかけ インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 348 Kcal タンパク質 12.8 g	味噌汁 信田煮 アサツルイッ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 419 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 煮物 ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 387 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 卵とじ しゅうまい ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 422 Kcal タンパク質 14.8 g	味噌汁 煮物 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 Iエネルギー 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 Iエネルギー 406 Kcal タンパク質 15.1 g
昼	魚のムニエルタルロス 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 わらび餅 Iエネルギー 691 Kcal タンパク質 27.3 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 洋梨ゼリー Iエネルギー 681 Kcal タンパク質 22.9 g	あんかけラーメン 大根の友禅漬け 杏仁豆腐 牛乳 おにぎり ジャムサンド Iエネルギー 588 Kcal タンパク質 21.0 g	鯛のおろしポン酢 白滝の有馬煮 大根とツナのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 カットケーキ Iエネルギー 817 Kcal タンパク質 31.2 g	魚の粕漬け焼き さつま芋の有馬煮 胡麻酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 ムース大福 Iエネルギー 753 Kcal タンパク質 28.9 g	豆腐と海老の蒸し物 野菜サラダ 温泉卵 フルーチェ 牛乳 軟飯 芋ようかん Iエネルギー 735 Kcal タンパク質 25.8 g	肉団子のスープ煮 酢物 あんかけ豆腐 豆乳抹茶ムース 牛乳 軟飯 もみじ饅頭 Iエネルギー 721 Kcal タンパク質 27.0 g
夕	豚肉とはくさいの煮物 卵の花あえ 蓮根のきんぴら 軟飯 Iエネルギー 505 Kcal タンパク質 26.1 g	いろいろつけ 牛すじ煮込み ホウレン草のお浸し 軟飯 Iエネルギー 463 Kcal タンパク質 19.2 g	豆腐ハンバーグ すり身蒸し 五目煮豆 軟飯 Iエネルギー 545 Kcal タンパク質 16.6 g	エッグミートローフ 酢物 さっぱりとろみおでん 軟飯 Iエネルギー 550 Kcal タンパク質 21.5 g	肉団子の煮物 海老のサラダ じゃが芋の煮ころがし 軟飯 Iエネルギー 499 Kcal タンパク質 22.4 g	魚の炊き合わせ ナムル マカロニサラダ 軟飯 Iエネルギー 487 Kcal タンパク質 21.9 g	魚と野菜の炊き合 蓮根の蒸し物 たこと白菜のぬた 軟飯 Iエネルギー 485 Kcal タンパク質 25.6 g
言十	Iエネルギー 1,607 Kcal タンパク質 68.3 g	Iエネルギー 1,492 Kcal タンパク質 54.9 g	Iエネルギー 1,552 Kcal タンパク質 51.1 g	Iエネルギー 1,754 Kcal タンパク質 67.0 g	Iエネルギー 1,674 Kcal タンパク質 66.1 g	Iエネルギー 1,653 Kcal タンパク質 61.9 g	Iエネルギー 1,612 Kcal タンパク質 67.7 g