

# 老健常食献立表

|    | 1月7日(月)   | 1月8日(火)   | 1月9日(水)   | 1月10日(木)  | 1月11日(金)  | 1月12日(土)  | 1月13日(日)  |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 卓月 | 味噌汁<br>煮物<br>寄せ豆腐の含め煮<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>E kcal - 398 Kcal<br>たんぱく質 13.4 g                | 味噌汁<br>里芋の煮物<br>インゲンの炒め煮<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>E kcal - 394 Kcal<br>たんぱく質 13.5 g                 | 味噌汁<br>金平<br>卵とじ<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>E kcal - 444 Kcal<br>たんぱく質 15.4 g                               | 味噌汁<br>信田煮<br>ふんわり天<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>E kcal - 390 Kcal<br>たんぱく質 13.5 g                            | 味噌汁<br>大根の煮物<br>野菜たっぷりいなり<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>E kcal - 376 Kcal<br>たんぱく質 13.0 g                | 味噌汁<br>おふくろ煮<br>煮物<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>E kcal - 380 Kcal<br>たんぱく質 12.8 g                               | 味噌汁<br>卵とじ<br>白菜のソテー<br>納豆<br>軟飯<br><br>E kcal - 364 Kcal<br>たんぱく質 14.2 g                       |
| 昼  | オム焼きそば<br>海老ぎょうざ<br>トロピカル葛餅<br>牛乳<br>七草かゆ<br>三色豆もち<br><br>E kcal - 620 Kcal<br>たんぱく質 20.5 g | 照り焼き<br>中華風酢の物<br>炒り豆腐<br>フルーツ<br>牛乳<br>軟飯<br>林檎ｺﾝﾎﾟｰﾄ<br><br>E kcal - 690 Kcal<br>たんぱく質 30.5 g | いろいろつけ<br>白菜の醤油漬け漬<br>野菜のそばろ煮<br>フルーツ<br>牛乳<br>軟飯<br>ｺｰﾋｰゼﾘｰ<br><br>E kcal - 640 Kcal<br>たんぱく質 24.6 g | 魚の甘酢あんかけ<br>春雨サラダ<br>ほうれん草の和え物<br>フルーツ<br>牛乳<br>軟飯<br>人参蒸しパン<br><br>E kcal - 694 Kcal<br>たんぱく質 28.7 g | 魚の粕漬け焼き<br>あんかけ<br>南瓜のサラダ<br>フルーツ<br>牛乳<br>軟飯<br>わらびもち<br><br>E kcal - 684 Kcal<br>たんぱく質 26.2 g | 豆腐と海老の蒸し物<br>たこの酢物<br>南瓜の鶏肉あんかけ<br>フルーツ<br>牛乳<br>軟飯<br>フルーツサンド<br><br>E kcal - 666 Kcal<br>たんぱく質 20.5 g | 炊き合わせ<br>白菜のナムル<br>さつま芋ようかん<br>牛乳<br>里芋ときのこのごはん<br>鯛焼き<br><br>E kcal - 632 Kcal<br>たんぱく質 22.8 g |
| 夕  | 魚の煮物<br>煮物<br>マカロニサラダ<br>軟飯<br><br>E kcal - 519 Kcal<br>たんぱく質 20.4 g                        | 天婦羅<br>天つゆ<br>大根おろし<br>お浸し<br>軟飯<br><br>E kcal - 527 Kcal<br>たんぱく質 21.2 g                       | 肉団子の煮物<br>酢物<br>粕煮<br>軟飯<br><br>E kcal - 465 Kcal<br>たんぱく質 22.2 g                                     | 袋煮<br>酢物<br>スパニッシュオムレツ<br>軟飯<br><br>E kcal - 508 Kcal<br>たんぱく質 20.7 g                                 | 目玉焼きﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ<br>みぞれ酢和え<br>さっぱりとろみおでん<br>軟飯<br><br>E kcal - 476 Kcal<br>たんぱく質 19.2 g              | 鰯のおろしポン酢かけ<br>ｺｰﾙｽﾛｰ<br>おから<br>軟飯<br><br>E kcal - 584 Kcal<br>たんぱく質 24.9 g                              | 魚の秋の里蒸し<br>大根のサラダ<br>五目煮<br>軟飯<br><br>E kcal - 481 Kcal<br>たんぱく質 22.4 g                         |
| 言十 | E kcal - 1,537 Kcal<br>たんぱく質 54.3 g   | E kcal - 1,611 Kcal<br>たんぱく質 65.2 g   | E kcal - 1,549 Kcal<br>たんぱく質 62.2 g   | E kcal - 1,592 Kcal<br>たんぱく質 62.9 g   | E kcal - 1,536 Kcal<br>たんぱく質 58.4 g   | E kcal - 1,630 Kcal<br>たんぱく質 58.2 g   | E kcal - 1,477 Kcal<br>たんぱく質 59.4 g   |