

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