

# 老健常食献立表

	1月14日(月)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月19日(土)	1月20日(日)
卓月	味噌汁 大根のそぼろ煮 がんもの煮物 ふりかけ 軟飯  E100kcal - 429 Kcal タンパク質 14.7 g	味噌汁 大根の煮もの ふんわり天 ふりかけ 軟飯  E100kcal - 354 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 炒り煮 コビネシヨムツ ふりかけ 軟飯  E100kcal - 380 Kcal タンパク質 14.2 g	味噌汁 煮物 姫こうや豆腐 ふりかけ 軟飯  E100kcal - 369 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 煮物 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯  E100kcal - 410 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 炒り豆腐 煮物 ふりかけ 軟飯  E100kcal - 404 Kcal タンパク質 17.1 g	味噌汁 信田煮 寄せとうふの煮物 納豆 軟飯  E100kcal - 415 Kcal タンパク質 16.7 g
昼	炊き合わせ おひたし 卵と春雨の炒め物 フルーツ 牛乳 栗おこわ 饅頭  E100kcal - 695 Kcal タンパク質 22.9 g	鶏肉ときのこのクリーム煮 フルーツのおろし和え 南瓜の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 どらやき  E100kcal - 689 Kcal タンパク質 20.1 g	鶏肉の味噌焼き 酢物 五目きんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 おはぎ  E100kcal - 829 Kcal タンパク質 26.7 g	根菜のごった煮 酢物 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 お芋デザート  E100kcal - 747 Kcal タンパク質 23.2 g	ラーメン おろし和え 南瓜豆乳プリン 牛乳 五穀おにぎり ムース大福  E100kcal - 651 Kcal タンパク質 23.6 g	魚のピカタ 北海煮 マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 林檎パバロア  E100kcal - 726 Kcal タンパク質 32.3 g	豆腐と海老の蒸し物 酢物 里芋のゴマ和え フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 小倉蒸しパン  E100kcal - 727 Kcal タンパク質 19.8 g
夕	鰯のおろし漬け 長芋のサラダ 粕煮 軟飯  E100kcal - 418 Kcal タンパク質 21.5 g	鯖の味噌漬焼 海老の和え物 五目煮 軟飯  E100kcal - 486 Kcal タンパク質 24.0 g	鰹のキノコあん 中華風酢物 空也蒸し 軟飯  E100kcal - 485 Kcal タンパク質 26.8 g	魚のムニエルタルソース ひじきと大根の梅風 山菜の煮付け 軟飯  E100kcal - 527 Kcal タンパク質 23.7 g	いろいろつけ ポテトサラダ 豆腐のすいとん根菜汁 軟飯  E100kcal - 537 Kcal タンパク質 19.1 g	肉団子の煮物 白菜の友禅漬 レバーの甘露煮 軟飯  E100kcal - 437 Kcal タンパク質 25.3 g	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き 軟飯  E100kcal - 504 Kcal タンパク質 25.8 g
言十	E100kcal - 1,542 Kcal タンパク質 59.1 g	E100kcal - 1,529 Kcal タンパク質 56.4 g	E100kcal - 1,694 Kcal タンパク質 67.7 g	E100kcal - 1,643 Kcal タンパク質 59.5 g	E100kcal - 1,598 Kcal タンパク質 55.9 g	E100kcal - 1,567 Kcal タンパク質 74.7 g	E100kcal - 1,646 Kcal タンパク質 62.3 g