

# 老健常食献立表

	1月28日(月)	1月29日(火)	1月30日(水)	1月31日(木)	2月1日(金)	2月2日(土)	2月3日(日)
卓月	味噌汁 おふくろ煮 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯  E摂取 - 391 Kcal タバコ質 12.7 g	味噌汁 煮物 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯  E摂取 - 379 Kcal タバコ質 13.0 g	味噌汁 じゃが芋の煮つけ 寄せ豆腐の含め煮 ふりかけ 軟飯  E摂取 - 398 Kcal タバコ質 13.5 g	味噌汁 馬鈴薯のそぼろ煮 オムレツ ふりかけ 軟飯  E摂取 - 396 Kcal タバコ質 15.7 g	味噌汁 炒り煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯  E摂取 - 356 Kcal タバコ質 13.4 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 納豆 軟飯  E摂取 - 414 Kcal タバコ質 18.0 g	味噌汁 煮物 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯  E摂取 - 365 Kcal タバコ質 11.7 g
昼	肉じゃが 友禅豆腐 朝鮮風漬物 フルーツ 牛乳 軟飯 焼きプリン  E摂取 - 672 Kcal タバコ質 24.0 g	豆腐のトロミ煮 マカロニサラダ きのこのとろろ和え いちじくのコンポート 牛乳 軟飯 小倉蒸しパン  E摂取 - 711 Kcal タバコ質 24.9 g	魚の黄金焼き いろとり 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 栗きんとん  E摂取 - 629 Kcal タバコ質 26.9 g	鰻そば 大学いも 豆腐寒天 牛乳 五穀いなり寿司 ヨーグルム  E摂取 - 678 Kcal タバコ質 17.0 g	豆腐と海老の蒸し物 青菜と寒天の和え物 冬瓜の海老あん フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん  E摂取 - 661 Kcal タバコ質 22.9 g	根菜のごった煮 ミモザサラダ かぶらのあんかけ フルーツ 牛乳 軟飯 パンブディング  E摂取 - 712 Kcal タバコ質 25.7 g	卵とじ 柚子あんかけ マカロニサラダ 節分豆 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 和菓子  E摂取 - 716 Kcal タバコ質 25.1 g
夕	魚のかぶら蒸し 牛肉煮込み 牛蒡のサラダ 軟飯  E摂取 - 526 Kcal タバコ質 23.9 g	鰯大根 柿の種のピザ和え 卵豆腐の蟹あんかけ 軟飯  E摂取 - 516 Kcal タバコ質 25.6 g	ローストビーフ風 和え物 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯  E摂取 - 548 Kcal タバコ質 18.7 g	いろつけ 海老のサラダ 根菜の煮物 軟飯  E摂取 - 509 Kcal タバコ質 22.2 g	鰹のパン粉焼き 南瓜サラダ じゃが芋の煮ころがし 軟飯  E摂取 - 564 Kcal タバコ質 25.9 g	さわらの西京焼き 高野豆腐の含め煮 たこのキムチ和え 軟飯  E摂取 - 457 Kcal タバコ質 22.7 g	秋刀魚のかば焼き 胡麻和え のっぺい風煮 軟飯  E摂取 - 534 Kcal タバコ質 21.4 g
言十	E摂取 - 1,589 Kcal タバコ質 60.6 g	E摂取 - 1,606 Kcal タバコ質 63.5 g	E摂取 - 1,575 Kcal タバコ質 59.1 g	E摂取 - 1,583 Kcal タバコ質 54.9 g	E摂取 - 1,581 Kcal タバコ質 62.2 g	E摂取 - 1,583 Kcal タバコ質 66.4 g	E摂取 - 1,615 Kcal タバコ質 58.2 g