

老健常食献立表

	2月4日(月)	2月5日(火)	2月6日(水)	2月7日(木)	2月8日(金)	2月9日(土)	2月10日(日)
卓月	味噌汁 切干大根のしのだ煮 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯 E kcal - 408 Kcal たんぱく質 13.1 g	味噌汁 炒り煮 姫こうや豆腐 ふりかけ 軟飯 E kcal - 359 Kcal たんぱく質 13.1 g	味噌汁 玉子とじ 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 E kcal - 354 Kcal たんぱく質 12.1 g	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 386 Kcal たんぱく質 13.2 g	味噌汁 おふくろ煮 オムレツ ふりかけ 軟飯 E kcal - 348 Kcal たんぱく質 11.8 g	味噌汁 ひじき炒り煮 南瓜の鶏肉あんかけ 納豆 軟飯 E kcal - 473 Kcal たんぱく質 18.1 g	味噌汁 信田煮 がんと煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 410 Kcal たんぱく質 14.1 g
昼	天麩羅うどん 青菜とゆばの和え物 杏仁豆腐 牛乳 海苔巻き ｶﾀｰﾄﾞ だらやき E kcal - 627 Kcal たんぱく質 24.0 g	いり鶏 洋風ｲｯｸﾞ サレ 酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 桃のクラフティ E kcal - 759 Kcal たんぱく質 28.6 g	すきやき風煮 ｽﾊﾟﾞ ｴﾞｲ ｻﾗﾀﾞ 蓮根のきんぴら いちじくのコンポート 牛乳 軟飯 小倉蒸しパン E kcal - 755 Kcal たんぱく質 23.7 g	魚の中華あんかけ 青菜麻和え 田作り フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜豆乳プリン E kcal - 641 Kcal たんぱく質 27.8 g	さわらの袖庵焼き ソーメンサラダ のっぺい風煮 フルーツ 牛乳 軟飯 栗きんとん E kcal - 708 Kcal たんぱく質 26.6 g	豆腐と海老の蒸し物 春雨スープ 煮物 ﾌﾙｰﾂ-ｸﾞﾙｰ 牛乳 軟飯 わらびもち E kcal - 712 Kcal たんぱく質 19.4 g	卵とじ 長芋のさっぱりサラダ あんかけ ﾌﾙｰﾂ-ｸﾞﾙｰ 牛乳 軟飯 ミルクようかん E kcal - 668 Kcal たんぱく質 24.8 g
夕	あじの南蛮酢 白菜の友禅漬 盛り合わせ 軟飯 E kcal - 490 Kcal たんぱく質 24.3 g	照り焼き 蓮根の蒸し物 蕪のﾌﾞﾗﾞ 軟飯 E kcal - 543 Kcal たんぱく質 24.1 g	魚の冬の里蒸し おろし和え ﾏｰﾎﾞ 豆腐 軟飯 E kcal - 504 Kcal たんぱく質 28.5 g	海老しんじょうのﾌﾗｲ 煮なます 里芋といかの煮物 軟飯 E kcal - 591 Kcal たんぱく質 21.6 g	鶏肉の南蛮漬け 白菜の昆布醤油和え 北海煮 軟飯 E kcal - 564 Kcal たんぱく質 16.8 g	魚の炊き合わせ ナムル ｽﾊﾟﾞ ｴﾞｲ ｻﾗﾀﾞ 軟飯 E kcal - 490 Kcal たんぱく質 22.1 g	鯖の味噌焼き 牛肉のしぐれ煮 山葵あえ 軟飯 E kcal - 558 Kcal たんぱく質 26.2 g
言十	E kcal - 1,525 Kcal たんぱく質 61.4 g	E kcal - 1,661 Kcal たんぱく質 65.8 g	E kcal - 1,613 Kcal たんぱく質 64.3 g	E kcal - 1,618 Kcal たんぱく質 62.6 g	E kcal - 1,620 Kcal たんぱく質 55.2 g	E kcal - 1,675 Kcal たんぱく質 59.6 g	E kcal - 1,636 Kcal たんぱく質 65.1 g