

老健常食献立表

	2月11日(月)	2月12日(火)	2月13日(水)	2月14日(木)	2月15日(金)	2月16日(土)	2月17日(日)
卓月	味噌汁 里芋の煮物 インゲンの炒め煮 ふりかけ 軟飯 E摂† - 397 Kcal タバ† 質 13.5 g	味噌汁 煮物 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯 E摂† - 386 Kcal タバ† 質 13.1 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摂† - 377 Kcal タバ† 質 13.1 g	味噌汁 金平 卵とじ ふりかけ 軟飯 E摂† - 448 Kcal タバ† 質 15.5 g	味噌汁 煮物 寄せ豆腐の含め煮 ふりかけ 軟飯 E摂† - 400 Kcal タバ† 質 13.5 g	味噌汁 おふくろ煮 煮物 ふりかけ 軟飯 E摂† - 395 Kcal タバ† 質 13.5 g	味噌汁 卵とじ 白菜のソテー 納豆 軟飯 E摂† - 364 Kcal タバ† 質 14.2 g
昼	照り焼き 中華風酢の物 炒り豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 黒豆のミルクもち E摂† - 734 Kcal タバ† 質 32.9 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摂† - 710 Kcal タバ† 質 28.0 g	魚の粕漬け焼き あんかけ 南瓜のサダ フルーツ 牛乳 軟飯 林檎ババロア E摂† - 746 Kcal タバ† 質 29.6 g	いろいろつけ 白菜の醤油漬け漬 野菜のそぼろ煮 ヲゴブリ 牛乳 軟飯 和菓子 E摂† - 641 Kcal タバ† 質 24.6 g	月見うどん たこ焼き カクテルフルーツ 牛乳 加加梅おにぎり 南瓜豆乳プリン E摂† - 647 Kcal タバ† 質 23.9 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 パンブディング E摂† - 711 Kcal タバ† 質 22.5 g	里芋カレー 白菜のナムル あんかけ豆腐 抹茶ゼリー 牛乳 軟飯 鯛焼き E摂† - 657 Kcal タバ† 質 23.4 g
夕	刺身 肉じゃが 友禅豆腐 軟飯 E摂† - 523 Kcal タバ† 質 29.6 g	袋煮 酢物 スパニッシュオムレツ 軟飯 E摂† - 505 Kcal タバ† 質 20.5 g	豆腐ハンバーグ みぞれ酢和え さっぱりとろみおでん 軟飯 E摂† - 483 Kcal タバ† 質 20.6 g	ゲラタンコロッケ 酢物 粕煮 軟飯 E摂† - 514 Kcal タバ† 質 10.7 g	かわいいの唐揚げ 香味野菜の梅しゃぶ おから 軟飯 E摂† - 587 Kcal タバ† 質 25.8 g	鰯のおろしポン酢かけ コールロー 根菜の煮物 軟飯 E摂† - 567 Kcal タバ† 質 26.7 g	魚の仏ツ 大根のサラダ 五目煮 軟飯 E摂† - 544 Kcal タバ† 質 27.5 g
言十	E摂† - 1,654 Kcal タバ† 質 76.0 g	E摂† - 1,601 Kcal タバ† 質 61.6 g	E摂† - 1,606 Kcal タバ† 質 63.3 g	E摂† - 1,603 Kcal タバ† 質 50.8 g	E摂† - 1,634 Kcal タバ† 質 63.2 g	E摂† - 1,673 Kcal タバ† 質 62.7 g	E摂† - 1,565 Kcal タバ† 質 65.1 g