

老健常食献立表

	2月18日(月)	2月19日(火)	2月20日(水)	2月21日(木)	2月22日(金)	2月23日(土)	2月24日(日)
卓月	味噌汁 煮物 姫こうや豆腐 ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 369 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 炒り豆腐 南瓜の海老そばろ ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 479 Kcal タンパク質 20.6 g	味噌汁 煮物 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 410 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 炒り煮 がんもの煮物 ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 409 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 大根のそばろ煮 コビネーションオムレツ ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 400 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 大根の煮もの ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 354 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 信田煮 寄せとうふの煮物 納豆 軟飯 E礼拝 - 415 Kcal タンパク質 16.7 g
昼	根菜のごった煮 酢物 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクようかん E礼拝 - 720 Kcal タンパク質 23.2 g	魚のピカタ 北海煮 マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨ゼリー E礼拝 - 686 Kcal タンパク質 30.6 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 ショートケーキ E礼拝 - 838 Kcal タンパク質 25.7 g	スパニッシュパンパング 酢物 五目きんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 手作り八橋 E礼拝 - 806 Kcal タンパク質 26.4 g	鶏の照り焼き胡麻風味 おひたし 卵と春雨の炒め物 フルーツ 牛乳 軟飯 ミルクヨーゼリー E礼拝 - 669 Kcal タンパク質 24.8 g	すきやき風煮 大豆サラダ 豆腐と蟹のコンソープ フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 玉子サンド E礼拝 - 749 Kcal タンパク質 29.0 g	魚の中華あんかけ イグササラダ のっぺい風煮 フルーツゼリー 牛乳 軟飯 シュークリーム E礼拝 - 727 Kcal タンパク質 28.0 g
夕	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 E礼拝 - 523 Kcal タンパク質 22.8 g	あげ出し豆腐 白菜の友禅漬 レバーの甘露煮 軟飯 E礼拝 - 501 Kcal タンパク質 19.5 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 E礼拝 - 537 Kcal タンパク質 19.1 g	鰯のキリあん 中華風酢物 空也蒸し 軟飯 E礼拝 - 485 Kcal タンパク質 26.8 g	鰯のおろし漬け 長芋の酢物 粕煮 軟飯 E礼拝 - 490 Kcal タンパク質 21.4 g	鯖の味噌漬焼 海老の和え物 五目煮 軟飯 E礼拝 - 486 Kcal タンパク質 24.0 g	きのこカレー 酢物 フルーツ ヨーグルト 軟飯 E礼拝 - 530 Kcal タンパク質 17.1 g
言十	E礼拝 - 1,612 Kcal タンパク質 58.6 g	E礼拝 - 1,666 Kcal タンパク質 70.7 g	E礼拝 - 1,785 Kcal タンパク質 58.0 g	E礼拝 - 1,700 Kcal タンパク質 67.8 g	E礼拝 - 1,559 Kcal タンパク質 60.5 g	E礼拝 - 1,589 Kcal タンパク質 65.3 g	E礼拝 - 1,672 Kcal タンパク質 61.8 g