

老健常食献立表

	12月3日(月)	12月4日(火)	12月5日(水)	12月6日(木)	12月7日(金)	12月8日(土)	12月9日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 410 Kcal タンパク質 15.2 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 プレーンオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 412 Kcal タンパク質 14.7 g	味噌汁 玉子とじ インゲンの甘露煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 14.4 g	味噌汁 煮物 じゃが芋の煮物 らっきょう 軟飯 エネルギー 407 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 南瓜のサラダ ふりかけ 軟飯 エネルギー 421 Kcal タンパク質 11.1 g	味噌汁 炒り豆腐 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 393 Kcal タンパク質 15.7 g	味噌汁 煮物 煮物 納豆 軟飯 エネルギー 427 Kcal タンパク質 16.1 g
昼	赤魚の粕漬け焼き キャベツとの辛子和え じゃが芋の甘辛煮 フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 755 Kcal タンパク質 30.6 g	なめこ山菜そば さつま芋の煮物 フルーツかん 牛乳 おにぎり 豆腐の小豆ムース エネルギー 667 Kcal タンパク質 24.7 g	豚肉と里芋の胡麻味噌 友禅豆腐 大根サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 シフォンケーキ エネルギー 788 Kcal タンパク質 25.5 g	鮭のムニエル キャベツのサラダ かぶの煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 さつま芋ようかん エネルギー 780 Kcal タンパク質 30.0 g	酢豚 冷奴 おひたし フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜焼きプリン エネルギー 706 Kcal タンパク質 26.0 g	がんもの炊き合わせ 和風ソートチャウダー 漬物 ヨーグルト和え 牛乳 軟飯 あんぱん エネルギー 765 Kcal タンパク質 30.5 g	味噌じゃが 冬瓜の含め煮 長芋の甘酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 いちじくのワイン煮 エネルギー 645 Kcal タンパク質 21.8 g
夕	スイートポテロロッケ 柚庵和え いかと大根の煮物 軟飯 エネルギー 611 Kcal タンパク質 18.5 g	ぶり大根 白身魚のすり身蒸し 大根の酢もの 軟飯 エネルギー 601 Kcal タンパク質 25.5 g	さわらの味噌漬 卵とじ 酢物 軟飯 エネルギー 546 Kcal タンパク質 26.7 g	天婦羅 大根おろし 海老の薄くず煮 軟飯 エネルギー 578 Kcal タンパク質 23.2 g	鱈のカレームニエル ポテトサラダ さつま芋のピリ辛金平 軟飯 エネルギー 594 Kcal タンパク質 23.3 g	いろつけ 大根と人参の炒め蒸し 温泉たまご 軟飯 エネルギー 590 Kcal タンパク質 24.4 g	炊き合わせ 野菜サラダ さっぱりとろみおでん 軟飯 エネルギー 552 Kcal タンパク質 29.6 g
言十	エネルギー 1,776 Kcal タンパク質 64.3 g	エネルギー 1,680 Kcal タンパク質 64.9 g	エネルギー 1,722 Kcal タンパク質 66.6 g	エネルギー 1,765 Kcal タンパク質 66.5 g	エネルギー 1,721 Kcal タンパク質 60.4 g	エネルギー 1,748 Kcal タンパク質 70.6 g	エネルギー 1,624 Kcal タンパク質 67.5 g