

老健常食献立表

	12月10日(月)	12月11日(火)	12月12日(水)	12月13日(木)	12月14日(金)	12月15日(土)	12月16日(日)
卓月	味噌汁 じゃがいも金平 辛し和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 364 Kcal タンパク質 11.7 g	味噌汁 炒り豆腐 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 465 Kcal タンパク質 17.5 g	味噌汁 おふくろ煮 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 11.0 g	味噌汁 煮びたし かぶらの酢炒り ふりかけ 軟飯 エネルギー 369 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 ひじき炒り煮 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 430 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 野菜炒め 納豆 軟飯 エネルギー 412 Kcal タンパク質 16.7 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 392 Kcal タンパク質 14.5 g
昼	鮭のチャンチャン焼き風 ｽﾏﾙﾄﾞﾃﾞｻﾗﾀﾞ 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 黄味しぐれ エネルギー 814 Kcal タンパク質 28.2 g	赤魚の粕漬け焼き えびと菜花の山葵和え プロカリサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 梅と豆乳のムース エネルギー 727 Kcal タンパク質 31.1 g	里芋と鶏肉の煮物 冷奴 ﾏｶﾐﾅﾗﾀﾞｶﾚ風味 フルーツ 牛乳 軟飯 ショートケーキ エネルギー 916 Kcal タンパク質 27.4 g	あんかけラーメン 南瓜の煮物 杏仁豆腐 牛乳 青菜めし モカブラマンジェ エネルギー 811 Kcal タンパク質 26.1 g	洋風肉じゃが ｺｰﾝとｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ 大根のきんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 芋ようかん エネルギー 669 Kcal タンパク質 21.5 g	豆腐ハンバーグ 白菜のサラダ 豆腐と野菜のスープ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳 軟飯 抹茶ぜんざい エネルギー 796 Kcal タンパク質 30.1 g	ビーフンのスープ煮 華風冷や奴 煮豆 フルーツ 牛乳 軟飯 洋ナシムース エネルギー 822 Kcal タンパク質 29.5 g
夕	肉豆腐風ごった煮 青菜の庄内麩和え 華風和え 軟飯 エネルギー 455 Kcal タンパク質 19.9 g	煮物椀 酢和え 南瓜のいとし煮 軟飯 エネルギー 506 Kcal タンパク質 23.2 g	白身魚のﾏﾖｸﾘｰﾑ煮 卵豆腐の蟹あんかけ イタリアンサラダ 軟飯 エネルギー 633 Kcal タンパク質 29.2 g	鱈ちり 大根とエビの辛味和え じゃが芋の甘辛煮 軟飯 エネルギー 476 Kcal タンパク質 25.5 g	竜田揚げ 煮しめ 大根おろし 軟飯 エネルギー 609 Kcal タンパク質 25.4 g	ぶりの照り焼き 厚焼き卵の盛り合わせ 胡麻和え 軟飯 エネルギー 593 Kcal タンパク質 29.0 g	根菜と魚の煮物 春雨サラダ いかの酢物 軟飯 エネルギー 467 Kcal タンパク質 25.7 g
言十	エネルギー 1,633 Kcal タンパク質 59.8 g	エネルギー 1,698 Kcal タンパク質 71.8 g	エネルギー 1,937 Kcal タンパク質 67.6 g	エネルギー 1,656 Kcal タンパク質 63.5 g	エネルギー 1,708 Kcal タンパク質 60.3 g	エネルギー 1,801 Kcal タンパク質 75.8 g	エネルギー 1,681 Kcal タンパク質 69.7 g