

老健常食献立表

	12月17日(月)	12月18日(火)	12月19日(水)	12月20日(木)	12月21日(金)	12月22日(土)	12月23日(日)
卓月	味噌汁 大根の煮物 さつまいもの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 390 Kcal タンパク質 10.6 g	味噌汁 南瓜のそぼろ煮 インゲンのピリ辛煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 398 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 401 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 味噌煮 シュウマイ ふりかけ 軟飯 エネルギー 389 Kcal タンパク質 12.1 g	味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 彩り野菜の信田煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 418 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 387 Kcal タンパク質 14.5 g	味噌汁 信田煮 やわらか納豆 五目豆腐 軟飯 エネルギー 453 Kcal タンパク質 16.1 g
昼	千草焼き 酢和え 白菜の茸和え フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖まんじゅう エネルギー 676 Kcal タンパク質 26.2 g	鮭のマスタード焼き 酢の物 さつまいものクリーム煮 フルーツ 牛乳 軟飯 シンデレラ団子 エネルギー 909 Kcal タンパク質 32.5 g	いなりうどん おさつサラダ フルーチェ パンプキンスープ 牛乳 おにぎり りんごのデザートグラタン エネルギー 806 Kcal タンパク質 23.4 g	炊き合わせ 中華風サラダ 大根のゴマよごし リンゴのコンポート 牛乳 軟飯 ミルクプリン エネルギー 728 Kcal タンパク質 24.6 g	鯛の塩焼き おふくろ煮 みぞれ酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 あんみつ エネルギー 688 Kcal タンパク質 28.4 g	鶏肉と里芋の煮物 辛子和え スクランブルエッグ フルーツ 牛乳 軟飯 オレンジムース エネルギー 774 Kcal タンパク質 30.3 g	炊き合わせ サラダ 温奴 フルーツ 牛乳 赤飯 三色もち エネルギー 793 Kcal タンパク質 26.3 g
夕	さばの味噌焼き 厚揚げときのこの炒め マカロニサラダ 軟飯 エネルギー 675 Kcal タンパク質 25.4 g	おでん 野菜のうま煮 かぶと梅のゴマ油和え 軟飯 エネルギー 512 Kcal タンパク質 23.1 g	炊き合わせ リヨネーズポテト 絞イン草のゴマ和え 軟飯 エネルギー 582 Kcal タンパク質 22.6 g	赤魚のあんかけ 大豆と豚のふくら煮 チーズサラダ 軟飯 エネルギー 621 Kcal タンパク質 33.9 g	すき焼き いかと里芋の煮物 ピーナッツ白和え 軟飯 エネルギー 519 Kcal タンパク質 26.1 g	魚と野菜の炊き合 南瓜の含め煮 味噌煮 軟飯 エネルギー 436 Kcal タンパク質 22.0 g	刺身 だし巻き卵 味噌煮 軟飯 エネルギー 563 Kcal タンパク質 31.6 g
言十	エネルギー 1,741 Kcal タンパク質 62.2 g	エネルギー 1,819 Kcal タンパク質 69.1 g	エネルギー 1,789 Kcal タンパク質 59.3 g	エネルギー 1,738 Kcal タンパク質 70.6 g	エネルギー 1,625 Kcal タンパク質 69.4 g	エネルギー 1,597 Kcal タンパク質 66.8 g	エネルギー 1,809 Kcal タンパク質 74.0 g