

老健常食献立表

	12月24日(月)	12月25日(火)	12月26日(水)	12月27日(木)	12月28日(金)	12月29日(土)	12月30日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 オムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 436 Kcal タンパク質 17.1 g	味噌汁 大根のしのだ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 387 Kcal タンパク質 12.7 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 398 Kcal タンパク質 15.8 g	味噌汁 煮物 彩り野菜信田 ふりかけ 軟飯 エネルギー 387 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 炒り煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 389 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 炒り豆腐 じゃが芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 425 Kcal タンパク質 16.0 g	味噌汁 さつま芋の煮物 大根の金平 納豆 軟飯 エネルギー 474 Kcal タンパク質 17.0 g
昼	やわらかハンバーグ お肉のくるみ和え いなか煮 フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 746 Kcal タンパク質 22.4 g	八宝菜 いろとり 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ショートケーキ エネルギー 840 Kcal タンパク質 24.7 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 蟹のサラダ わらびの煮びたし フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐の小豆ムース エネルギー 748 Kcal タンパク質 28.6 g	カレーうどん フルーツおろし和え 芋ようかん 牛乳 おにぎり さつま芋ようかん エネルギー 699 Kcal タンパク質 20.6 g	豚肉と里芋の胡麻味噌 ピーナツバター和え 長芋の白煮 フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜焼きプリン エネルギー 732 Kcal タンパク質 24.8 g	豆腐と海老の蒸し物 ミモザサラダ 白菜のクリーム煮 ヨーグルト和え 牛乳 軟飯 あんぱん エネルギー 794 Kcal タンパク質 27.2 g	炊き合わせ かぶら寿司 ヨーグルト和え 牛乳 蟹めし いちじくのワイン煮 エネルギー 656 Kcal タンパク質 26.1 g
夕	鯛の塩焼き いかのぬた 南瓜と豚肉の煮物 軟飯 エネルギー 557 Kcal タンパク質 27.9 g	サーモンハンバーグ 海老の薄くず煮 ちらし寿司 エネルギー 668 Kcal タンパク質 28.4 g	魚のおろし煮 もずくの酢物 鶏肉と蓮根のうま煮 軟飯 エネルギー 641 Kcal タンパク質 24.6 g	鮭のマッシュポテト焼き 和え物 牛肉とじゃが芋の煮物 軟飯 エネルギー 653 Kcal タンパク質 26.5 g	赤魚の香梅煮 春雨サラダ 煮付け 軟飯 エネルギー 524 Kcal タンパク質 25.3 g	ひらめのムニエル 里芋の挽肉あんかけ 酢物 軟飯 エネルギー 496 Kcal タンパク質 23.7 g	銀鱈の鍋照り焼き マカロニサラダ あんかけ 軟飯 エネルギー 535 Kcal タンパク質 19.6 g
言十	エネルギー 1,739 Kcal タンパク質 67.4 g	エネルギー 1,895 Kcal タンパク質 65.8 g	エネルギー 1,787 Kcal タンパク質 69.0 g	エネルギー 1,739 Kcal タンパク質 61.1 g	エネルギー 1,645 Kcal タンパク質 63.6 g	エネルギー 1,715 Kcal タンパク質 66.9 g	エネルギー 1,665 Kcal タンパク質 62.7 g