

老健常食献立表

	12月31日(月)	1月1日(火)	1月2日(水)	1月3日(木)	1月4日(金)	1月5日(土)	1月6日(日)
卓月	味噌汁 大根のこってり煮 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 417 Kcal タンパク質 14.4 g	味噌汁 黒豆 炒り煮 軟飯 エネルギー 408 Kcal タンパク質 18.6 g	味噌汁 粕煮 あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 401 Kcal タンパク質 14.4 g	味噌汁 おふくろ煮 野菜炒め ふりかけ 軟飯 エネルギー 350 Kcal タンパク質 9.9 g	味噌汁 大根の中華炒め 金平インゲン ふりかけ 軟飯 エネルギー 332 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 煮物 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 413 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 卵とじ 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 428 Kcal タンパク質 14.5 g
昼	年越しそば ベジタロウのあんかけ 蕪寿司 フルーツヨーグルト 牛乳 おにぎり 抹茶葛湯 エネルギー 601 Kcal タンパク質 28.4 g	お雑煮 おろし 前菜フェリ 海老錦 紅白かまぼこ 牛肉の牛蒡巻き 牛乳 赤飯 紅白まんじゅう エネルギー 613 Kcal タンパク質 22.9 g	筑前煮 酢物 南瓜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 卵蒸しケーキ エネルギー 744 Kcal タンパク質 20.4 g	中華あんかけ 厚焼き卵 梅肉和え フルーツ 牛乳 押し寿司 グレフルワインゼリー エネルギー 665 Kcal タンパク質 30.5 g	カレーシチュー キャベツのサラダ 冷奴 いちじくのコンポート 牛乳 軟飯 栗入り抹茶ぜんざい エネルギー 839 Kcal タンパク質 26.6 g	豚肉と里芋の煮物 きのこの和風サラダ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳 軟飯 ヨーグルトババロア エネルギー 748 Kcal タンパク質 30.6 g	豚肉の柳川風煮 大根サラダ 重ね煮 フルーツ 牛乳 軟飯 梅と豆乳のムース エネルギー 768 Kcal タンパク質 23.8 g
夕	すき焼き 春雨サラダ 柚香和え 軟飯 エネルギー 517 Kcal タンパク質 22.9 g	盛合わせ 酢物 きんとん フルーツ 軟飯 エネルギー 537 Kcal タンパク質 15.1 g	ぎんだらのいろつけ 蟹錦 煮物 軟飯 エネルギー 658 Kcal タンパク質 27.1 g	蕪蒸し さつま芋のピーナツ和え 金銀豆腐 軟飯 エネルギー 634 Kcal タンパク質 27.5 g	赤魚のてんぷら サーモンおろし 炒り煮 軟飯 エネルギー 593 Kcal タンパク質 22.7 g	手作りコロッケ 茶碗蒸し 長芋の甘酢和え 軟飯 エネルギー 590 Kcal タンパク質 20.1 g	煮魚 胡麻和え ポテトサラダ 軟飯 エネルギー 478 Kcal タンパク質 25.2 g
言十	エネルギー 1,535 Kcal タンパク質 65.7 g	エネルギー 1,558 Kcal タンパク質 56.6 g	エネルギー 1,803 Kcal タンパク質 61.9 g	エネルギー 1,649 Kcal タンパク質 67.9 g	エネルギー 1,764 Kcal タンパク質 60.7 g	エネルギー 1,751 Kcal タンパク質 62.1 g	エネルギー 1,674 Kcal タンパク質 63.5 g