

老健常食献立表

	12月 1日(月)	12月 2日(火)	12月 3日(水)	12月 4日(木)	12月 5日(金)	12月 6日(土)	12月 7日(日)
卓月	味噌汁 じゃがいも金平 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 460 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 炒り豆腐 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 379 Kcal タンパク質 11.7 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 かぶらの蟹玉あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 394 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 粕煮 里芋のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 412 Kcal タンパク質 16.3 g	味噌汁 ひじきの五色煮 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 345 Kcal タンパク質 12.0 g	味噌汁 じゃが芋の蟹あんかけ おふくろ煮 納豆 軟飯 エネルギー 403 Kcal タンパク質 15.0 g	味噌汁 鳴門煮 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 392 Kcal タンパク質 13.7 g
昼	魚の野菜アツカ 南瓜のそぼろ煮 ヤチャラ フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶葛湯 エネルギー 588 Kcal タンパク質 26.3 g	筑前煮 味噌煮 卵豆腐の蟹あんかけ フルーツ 牛乳 軟飯 田舎パイ エネルギー 735 Kcal タンパク質 25.2 g	焼きそば べじのすけ 桃のゼリー 牛乳 梅おかかおにぎり 梅と豆乳のムース エネルギー 701 Kcal タンパク質 20.9 g	豆腐と豚肉のみそ煮 酢の物 白菜ヌードル 昆布の佃煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ブルーベリーヨーグルトプリン エネルギー 717 Kcal タンパク質 25.0 g	鯖の味噌焼き 煮物 サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖ようかん エネルギー 690 Kcal タンパク質 29.5 g	ローストビーフ風 重ね煮 豆腐と野菜のスープ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 パインゼリー エネルギー 668 Kcal タンパク質 19.6 g	豆腐だんごの野菜アツカ カレー汁 冷奴 コーヒ豆乳プリン 牛乳 軟飯 ジャムサンド エネルギー 717 Kcal タンパク質 24.6 g
夕	肉団子の煮物 大根と海老の炒め煮 ブロッコリーのサラダ 軟飯 エネルギー 540 Kcal タンパク質 25.2 g	ぶりの照り焼き 青菜のコーン和え うのはなひじき 軟飯 エネルギー 533 Kcal タンパク質 22.5 g	煮物 春雨の中華風酢物 ピーナツ和え 軟飯 エネルギー 515 Kcal タンパク質 23.2 g	鮭の柚庵焼き 白滝のうま煮 大根サラダ 軟飯 エネルギー 517 Kcal タンパク質 24.3 g	炊き合わせ 甘藷とレーズンのヨーグルト ふくさ玉子 軟飯 エネルギー 595 Kcal タンパク質 23.7 g	白身魚のフライ ハクサイの胡麻酢和え 五目煮豆 軟飯 エネルギー 657 Kcal タンパク質 28.0 g	いろいろつけ 千切り大根のお浸し 茶碗蒸し 軟飯 エネルギー 506 Kcal タンパク質 21.3 g
言十	エネルギー 1,588 Kcal タンパク質 64.5 g	エネルギー 1,647 Kcal タンパク質 59.4 g	エネルギー 1,610 Kcal タンパク質 57.1 g	エネルギー 1,646 Kcal タンパク質 65.6 g	エネルギー 1,630 Kcal タンパク質 65.2 g	エネルギー 1,728 Kcal タンパク質 62.6 g	エネルギー 1,615 Kcal タンパク質 59.6 g