

老健常食献立表

	12月 8日(月)	12月 9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)	12月14日(日)
卓月	味噌汁 炒り豆腐 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 369 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 炒め物 信田煮 ふきのとう味噌 軟飯 エネルギー 383 Kcal タンパク質 12.5 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 349 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 卵とじ さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 430 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 大根のきんぴら 五目豆腐あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 362 Kcal タンパク質 11.3 g	味噌汁 南瓜のあんかけ おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 363 Kcal タンパク質 11.4 g	味噌汁 じゃがいも煮物 煮物 納豆 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 14.2 g
昼	魚の甘酢あんかけ 南瓜マカロニサラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 黄味しぐれ エネルギー 711 Kcal タンパク質 30.6 g	豚肉の柳川風煮 里芋のゴマ和え 冬瓜のスープ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 柚子プリン エネルギー 681 Kcal タンパク質 26.2 g	鮭の粕漬け焼き キャベツ炒めスープ煮 おしんこの山吹きあえ フルーツ 牛乳 軟飯 珈琲パンブディング エネルギー 721 Kcal タンパク質 31.1 g	肉うどん 南瓜の田楽 きなこミルクプリン 牛乳 おにぎり みかんムース エネルギー 739 Kcal タンパク質 28.1 g	千草焼き おふくろ煮 いろとり フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー エネルギー 592 Kcal タンパク質 24.3 g	炊き合わせ 白菜のクリーム煮 大根サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 みたらし団子 エネルギー 746 Kcal タンパク質 26.1 g	厚揚げと豚肉の味噌煮 冷奴 白滝の煮付け フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 ココア豆乳プリン エネルギー 722 Kcal タンパク質 30.8 g
夕	すき焼き 酢の物 大根のきんぴら 軟飯 エネルギー 446 Kcal タンパク質 18.7 g	魚と野菜の揚げ浸し 長芋の酢の物 田舎煮 軟飯 エネルギー 590 Kcal タンパク質 21.7 g	スパニッシュハンバーグ 酢の物 湯豆腐 軟飯 エネルギー 548 Kcal タンパク質 25.7 g	おでん ポテトサラダ 鶏レバーの甘露煮 軟飯 エネルギー 530 Kcal タンパク質 22.9 g	天婦羅 大根おろし 里芋の煮物 軟飯 エネルギー 601 Kcal タンパク質 24.7 g	いろつけ ピーナッツ和え 長芋の白煮 軟飯 エネルギー 502 Kcal タンパク質 18.0 g	ブリの塩焼き 野菜スープ えびのマヨ和え 軟飯 エネルギー 533 Kcal タンパク質 25.3 g
言十	エネルギー 1,526 Kcal タンパク質 63.6 g	エネルギー 1,654 Kcal タンパク質 60.4 g	エネルギー 1,618 Kcal タンパク質 70.3 g	エネルギー 1,699 Kcal タンパク質 64.6 g	エネルギー 1,555 Kcal タンパク質 60.3 g	エネルギー 1,611 Kcal タンパク質 55.5 g	エネルギー 1,643 Kcal タンパク質 70.3 g