

老健常食献立表

	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
卓月	味噌汁 切干大根のしのだ煮 プレーンオムレツ 漬物 軟飯 エネルギー 415 Kcal タンパク質 12.9 g	味噌汁 ひじき炒り煮 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 14.8 g	味噌汁 煮びたし さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 366 Kcal タンパク質 10.8 g	味噌汁 きんぴら 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 416 Kcal タンパク質 14.0 g	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 441 Kcal タンパク質 19.4 g	味噌汁 田舎煮 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 363 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 ひき肉あんかけ 味噌煮 納豆 軟飯 エネルギー 464 Kcal タンパク質 18.3 g
昼	鮭の柚庵焼き 春雨サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 十円饅頭 エネルギー 752 Kcal タンパク質 27.9 g	厚揚げと豚肉のみそ煮 里芋の京風煮 もみじこのおろし和え フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 743 Kcal タンパク質 28.4 g	豚肉の生姜焼き ソーメンサラダ 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 シュートケーキ エネルギー 907 Kcal タンパク質 27.5 g	八宝菜風 里芋のごまみそ煮 煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 豆豆やっこ エネルギー 674 Kcal タンパク質 24.8 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 オレンジゼリー エネルギー 644 Kcal タンパク質 20.5 g	いり鶏 サラダ なめこ豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング エネルギー 747 Kcal タンパク質 29.7 g	炊き合わせ 酢物 抹茶ゼリー 牛乳 蟹めし 林檎ゼリー エネルギー 614 Kcal タンパク質 23.7 g
夕	いり鶏 友禅豆腐 酢もの 軟飯 エネルギー 443 Kcal タンパク質 19.6 g	魚のムニエル おひたし ふんわり玉子焼き 軟飯 エネルギー 505 Kcal タンパク質 25.9 g	魚と野菜の炊き合 長いもの酢物 きのこ入り肉じゃが 軟飯 エネルギー 579 Kcal タンパク質 27.9 g	鱈ちり すり身蒸し マカロニサラダ 軟飯 エネルギー 511 Kcal タンパク質 24.3 g	いろつけ 大根と人参の炒め蒸し 酢もの 軟飯 エネルギー 539 Kcal タンパク質 19.6 g	秋刀魚のおかか煮 もずくの酢物 卵豆腐の帆立あんかけ 軟飯 エネルギー 504 Kcal タンパク質 18.0 g	赤魚の越路焼き 友禅豆腐 ごぼうサラダ 軟飯 エネルギー 551 Kcal タンパク質 27.2 g
言十	エネルギー 1,610 Kcal タンパク質 60.4 g	エネルギー 1,676 Kcal タンパク質 69.1 g	エネルギー 1,852 Kcal タンパク質 66.2 g	エネルギー 1,601 Kcal タンパク質 63.1 g	エネルギー 1,624 Kcal タンパク質 59.5 g	エネルギー 1,614 Kcal タンパク質 61.1 g	エネルギー 1,629 Kcal タンパク質 69.2 g