

老健常食献立表

	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)
卓月	味噌汁 五目煮 馬鈴薯のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 367 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 インゲンのピリ辛がらめ 小松菜のとりみ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 380 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 炒り豆腐 かぶらの酢炒り ふりかけ 軟飯 エネルギー 338 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 ひじき炒り煮 うのはな炒り ふりかけ 軟飯 エネルギー 399 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 南瓜のあんかけ 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 445 Kcal タンパク質 15.1 g	味噌汁 田舎煮 さつま芋の煮物 納豆 軟飯 エネルギー 405 Kcal タンパク質 14.3 g	味噌汁 炒め煮 卵とじ つぼ漬け 軟飯 エネルギー 364 Kcal タンパク質 12.4 g
昼	里芋と鶏肉の煮物 マカロニサラダ 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 五豆どら焼き エネルギー 713 Kcal タンパク質 22.7 g	中華風煮物 春雨サラダ 甘藷の有馬煮 フルーツ 牛乳 軟飯 やわらかおはぎ エネルギー 720 Kcal タンパク質 22.6 g	赤魚の粕漬け焼き キャベツのサラダ 炒り煮 フルーツ 牛乳 軟飯 きなこミルクプリン エネルギー 779 Kcal タンパク質 33.7 g	八宝菜風 長芋の甘酢和え ほうれん草の胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖ようかん エネルギー 694 Kcal タンパク質 27.3 g	あんかけコンラメン べじのすけ フルーツミルクゼリー 牛乳 おにぎり ポカポカ葛湯 エネルギー 657 Kcal タンパク質 24.1 g	肉じゃが なめこ豆腐 キャベツの酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 パインゼリー エネルギー 607 Kcal タンパク質 21.4 g	卵豆腐の野菜アンカケ ヤチャラ おさつサラダ フルーツゲルト 牛乳 軟飯 ジャムサンド エネルギー 690 Kcal タンパク質 24.0 g
夕	さけの洋風ホイル蒸し 粕煮 柚香和え 軟飯 エネルギー 480 Kcal タンパク質 23.8 g	刺身 えびす 煮しめ 軟飯 エネルギー 452 Kcal タンパク質 25.4 g	豆腐ハンバーグ マヨネーズ和え じゃがいもきんぴら 軟飯 エネルギー 510 Kcal タンパク質 18.8 g	天婦羅 ポテトサラダ いくらのみぞれ和え ちらし寿司 エネルギー 577 Kcal タンパク質 23.6 g	煮魚 冷奴 イタリアンサラダ 軟飯 エネルギー 462 Kcal タンパク質 25.3 g	魚の酢豚風 南瓜のサラダ 胡麻和え 軟飯 エネルギー 553 Kcal タンパク質 21.9 g	がんもの炊き合わせ 酢味噌和え 茶碗蒸し 軟飯 エネルギー 498 Kcal タンパク質 23.7 g
言十	エネルギー 1,560 Kcal タンパク質 59.6 g	エネルギー 1,552 Kcal タンパク質 61.0 g	エネルギー 1,627 Kcal タンパク質 64.9 g	エネルギー 1,670 Kcal タンパク質 64.0 g	エネルギー 1,564 Kcal タンパク質 64.5 g	エネルギー 1,565 Kcal タンパク質 57.6 g	エネルギー 1,552 Kcal タンパク質 60.1 g