

老健常食献立表

	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)
卓月	味噌汁 ひじきの炒り煮 おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯	味噌汁 大根の煮物 南瓜のあんかけ ふりかけ 軟飯	味噌汁 卵とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯	味噌汁 黒豆 炒り煮 軟飯	味噌汁 白菜の煮物 味噌煮 ふきのとう味噌 軟飯	味噌汁 かぶらのそぼろ煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯	味噌汁 信田煮 煮物 やわらか納豆 軟飯
	エネルギー 388 Kcal タンパク質 14.6 g	エネルギー 365 Kcal タンパク質 12.3 g	エネルギー 369 Kcal タンパク質 14.0 g	エネルギー 411 Kcal タンパク質 19.2 g	エネルギー 362 Kcal タンパク質 12.4 g	エネルギー 400 Kcal タンパク質 12.9 g	エネルギー 388 Kcal タンパク質 15.9 g
昼	豚肉の生姜焼き おふくろ煮 いろとり フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳プリン	千草焼き キャベツ炒めスープ煮 おひたしのゴマ和え フルーツ 牛乳 蟹飯 林檎ムース	年越しそば 甘藷の煮物 かぶら寿司 フルーツ 牛乳 おにぎり 抹茶ゼリー	お雑煮 おろし 寒梅 海老錦 紅白かまぼこ 牛肉の牛蒡巻き おたふく豆 牛乳 赤飯 紅白まんじゅう	筑前煮 酢物 南瓜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 長崎カステラ	炊き合わせ 酢物 煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 あったかぜんざい	豆腐と海老の蒸し物 冷奴 カレー汁 コーヒージェリー 牛乳 軟飯 みかんゼリー
	エネルギー 698 Kcal タンパク質 26.6 g	エネルギー 727 Kcal タンパク質 29.4 g	エネルギー 624 Kcal タンパク質 22.9 g	エネルギー 669 Kcal タンパク質 23.8 g	エネルギー 724 Kcal タンパク質 20.2 g	エネルギー 666 Kcal タンパク質 22.4 g	エネルギー 649 Kcal タンパク質 20.4 g
夕	鰯のアーモンドフライ 五目ナムル 湯豆腐 軟飯	魚の甘酢あんかけ 白和え 野菜のそぼろ煮 軟飯	すき焼き スパゲティーサラダ 柚香和え 軟飯	照り焼き 炊き合わせ かぶら寿司 フルーツゼリー 軟飯	ぎんだらのいろつけ 胡麻和え 蟹錦 軟飯	押し寿司 里芋の柚味噌かけ 金銀豆腐 いちじくのコンポート	魚と野菜の揚げ浸し 切干大根の煮物 ポテトサラダ 軟飯
	エネルギー 587 Kcal タンパク質 24.4 g	エネルギー 515 Kcal タンパク質 24.1 g	エネルギー 454 Kcal タンパク質 19.7 g	エネルギー 640 Kcal タンパク質 26.8 g	エネルギー 566 Kcal タンパク質 22.7 g	エネルギー 490 Kcal タンパク質 17.7 g	エネルギー 622 Kcal タンパク質 24.0 g
言十	エネルギー 1,673 Kcal タンパク質 65.6 g	エネルギー 1,607 Kcal タンパク質 65.8 g	エネルギー 1,447 Kcal タンパク質 56.6 g	エネルギー 1,720 Kcal タンパク質 69.8 g	エネルギー 1,652 Kcal タンパク質 55.3 g	エネルギー 1,556 Kcal タンパク質 53.0 g	エネルギー 1,659 Kcal タンパク質 60.3 g