

# 老健常食献立表

|    | 1月5日(月)                                                                                           | 1月6日(火)                                                                                       | 1月7日(水)                                                                              | 1月8日(木)                                                                                   | 1月9日(金)                                                                       | 1月10日(土)                                                                                     | 1月11日(日)                                                                                   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 卓月 | 味噌汁<br>ひじき炒り煮<br>ブチオムレツ<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 363 Kcal<br>タンパク質 12.9 g                       | 味噌汁<br>切干大根のしのだ煮<br>味噌煮<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 365 Kcal<br>タンパク質 12.2 g                   | 味噌汁<br>炒り煮<br>大根のそぼろ煮<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 358 Kcal<br>タンパク質 12.2 g            | 味噌汁<br>煮物<br>彩り野菜信田<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 364 Kcal<br>タンパク質 13.6 g                   | 味噌汁<br>玉子とじ<br>イゲンノ甘露煮<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 375 Kcal<br>タンパク質 14.7 g    | 味噌汁<br>炒り豆腐<br>じゃが芋の煮物<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 401 Kcal<br>タンパク質 15.6 g                   | 味噌汁<br>さつま芋の煮物<br>煮物<br>納豆<br>軟飯<br><br>エネルギー 446 Kcal<br>タンパク質 16.5 g                     |
| 昼  | さわらの西京焼き<br>牛肉と大根のごった煮<br>エッグサラダ<br>フルーツ<br>牛乳<br>軟飯<br>シュークリーム<br>エネルギー 803 Kcal<br>タンパク質 32.6 g | 春雨のスープ煮<br>のっぺい風煮物<br>ソーメンサラダ<br>フルーツ<br>牛乳<br>軟飯<br>抹茶ぜんざい<br>エネルギー 730 Kcal<br>タンパク質 25.1 g | 千草焼き<br>粕煮<br>かぶら寿司<br>フルーツ<br>牛乳<br>軟飯<br>いちじくプリン<br>エネルギー 718 Kcal<br>タンパク質 29.7 g | 味噌じゃが<br>長芋の白煮<br>かぶら寿司<br>フルーツ<br>牛乳<br>軟飯<br>ヨーグルトプリン<br>エネルギー 674 Kcal<br>タンパク質 25.1 g | 味噌ラーメン<br>煮物<br>杏仁豆腐<br>牛乳<br>おにぎり<br>水ようかん<br>エネルギー 775 Kcal<br>タンパク質 25.1 g | 寄せ湯葉けんちん<br>南瓜の田楽<br>大根の酢もの<br>フルーツ<br>牛乳<br>軟飯<br>パンプディング<br>エネルギー 701 Kcal<br>タンパク質 24.3 g | 豆腐と海老の蒸し物<br>大根サラダ<br>あんかけ<br>フルーツ<br>牛乳<br>鮭めし<br>芋ようかん<br>エネルギー 655 Kcal<br>タンパク質 22.8 g |
| 夕  | サーモンハンバーグ<br>洋風白和え<br>豚肉のキムチ炒め<br>軟飯<br><br>エネルギー 526 Kcal<br>タンパク質 16.6 g                        | 赤魚の信州蒸し<br>友禅豆腐<br>お浸し<br>軟飯<br><br>エネルギー 495 Kcal<br>タンパク質 27.0 g                            | 魚のおろし漬け<br>いかと野菜の華風あえ<br>肉とうふ<br>軟飯<br><br>エネルギー 579 Kcal<br>タンパク質 27.8 g            | ぶり大根<br>南瓜のいとし煮<br>リンゴ饅頭<br>軟飯<br><br>エネルギー 577 Kcal<br>タンパク質 25.9 g                      | 鮭のゆうあん焼き<br>酢もの<br>鶏肉と蓮根のうま煮<br>軟飯<br><br>エネルギー 492 Kcal<br>タンパク質 23.8 g      | 天婦羅<br>大根おろし<br>胡麻和え<br>軟飯<br><br>エネルギー 583 Kcal<br>タンパク質 21.2 g                             | 照り焼き<br>酢もの<br>味噌煮<br>軟飯<br><br>エネルギー 549 Kcal<br>タンパク質 21.9 g                             |
| 言十 | エネルギー 1,692 Kcal<br>タンパク質 62.1 g                                                                  | エネルギー 1,590 Kcal<br>タンパク質 64.3 g                                                              | エネルギー 1,655 Kcal<br>タンパク質 69.7 g                                                     | エネルギー 1,615 Kcal<br>タンパク質 64.6 g                                                          | エネルギー 1,642 Kcal<br>タンパク質 63.6 g                                              | エネルギー 1,685 Kcal<br>タンパク質 61.1 g                                                             | エネルギー 1,650 Kcal<br>タンパク質 61.2 g                                                           |