

老健常食献立表

	12月24日(月)	12月25日(火)	12月26日(水)	12月27日(木)	12月28日(金)	12月29日(土)	12月30日(日)
朝	味噌汁 煮物 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 342 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 じゃが芋の煮つけ 寄せ豆腐の含め煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 398 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 馬鈴薯のそぼろ煮 蟹かまロール ふりかけ 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 15.4 g	味噌汁 玉子とじ 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 372 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 おふくろ煮 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 391 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 炒り煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 煮物 野菜たっぷりいなり 納豆 軟飯 エネルギー 404 Kcal タンパク質 15.4 g
昼	豆腐のトロミ煮 マカロニサラダ きのこのとろろ和え いちじくのコンポート 牛乳 軟飯 桃のクラフティ エネルギー 690 Kcal タンパク質 25.9 g	魚の黄金焼き いろとり 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 林檎コンポート エネルギー 553 Kcal タンパク質 25.2 g	いなりうどん 大学いも 豆腐寒天 牛乳 おにぎり しっとりどらやき エネルギー 736 Kcal タンパク質 21.0 g	千草焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜豆乳プリン エネルギー 735 Kcal タンパク質 30.7 g	いり鶏 友禅豆腐 プロテインサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 小倉蒸しパン エネルギー 719 Kcal タンパク質 24.2 g	豆腐と海老の蒸し物 胡麻酢あえ 冬瓜の海老あん フルーツ 牛乳 軟飯 林檎ババロア エネルギー 677 Kcal タンパク質 23.0 g	卵とじ 柚子あんかけ マカロニサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 ムース大福 エネルギー 698 Kcal タンパク質 24.6 g
夕	里芋コロッケ ホレソウのピーナツ和え 卵豆腐の蟹あんかけ 軟飯 エネルギー 630 Kcal タンパク質 18.4 g	クリスマスちらし寿司 海老のふわふわフライ 南瓜サラダ 澄まし汁 エネルギー 636 Kcal タンパク質 21.6 g	いろつけ 海老のサラダ 根菜の煮物 軟飯 エネルギー 509 Kcal タンパク質 22.2 g	さわらの西京焼き 高野豆腐の含め煮 たこのキムチ和え 軟飯 エネルギー 468 Kcal タンパク質 22.9 g	魚のかぶら蒸し 大根のサラダ 五目煮 軟飯 エネルギー 535 Kcal タンパク質 25.8 g	鰯のパン粉焼き 海老のゆば巻き じゃが芋の煮ころがし 軟飯 エネルギー 544 Kcal タンパク質 30.4 g	秋刀魚のかば焼き 胡麻和え のっぺい風煮 軟飯 エネルギー 534 Kcal タンパク質 21.4 g
計	エネルギー 1,662 Kcal タンパク質 56.6 g	エネルギー 1,587 Kcal タンパク質 60.3 g	エネルギー 1,633 Kcal タンパク質 58.6 g	エネルギー 1,575 Kcal タンパク質 67.7 g	エネルギー 1,645 Kcal タンパク質 62.7 g	エネルギー 1,577 Kcal タンパク質 66.8 g	エネルギー 1,636 Kcal タンパク質 61.4 g