

# 老健常食献立表

	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)	12月17日(日)
卓月	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 410 Kcal タンパク質 16.4 g	味噌汁 おふくろ煮 甘藷のうま煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 402 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 いろとり インゲンのピリ辛煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 368 Kcal タンパク質 12.0 g	味噌汁 胡麻和え 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 451 Kcal タンパク質 16.7 g	味噌汁 ひじき炒り煮 胡麻和え ふりかけ 軟飯  エネルギー 402 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 田舎煮 辛子和え ふりかけ 軟飯  エネルギー 354 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 卵とじ インゲン・ナツ和え ふりかけ 軟飯  エネルギー 403 Kcal タンパク質 13.4 g
昼	鮭の粕漬け焼き 冷奴 豚肉のソテー炒め フルーツ 牛乳 軟飯 今川焼き エネルギー 756 Kcal タンパク質 32.9 g	長崎ちゃんぽん 南瓜の田楽 林檎のブルジョアズ 牛乳 おにぎり とうふの抹茶ムース エネルギー 709 Kcal タンパク質 25.0 g	ビーフンのスープ煮 里芋とベーコンのグラタン 酢の物 フルーツ 牛乳 軟飯 クリスマスケーキ エネルギー 946 Kcal タンパク質 27.0 g	豚肉と里芋の胡麻味噌 大根サラダ 味噌煮 いちじくのワイン煮 牛乳 軟飯 りんごのゼリー エネルギー 680 Kcal タンパク質 22.3 g	八宝菜風 酢物 おひたし フルーツ 牛乳 軟飯 三色もち エネルギー 706 Kcal タンパク質 30.0 g	豆腐と海老の蒸し物 煮物 粕煮 フルーツヨーグルト 牛乳 軟飯 さつま芋のムース エネルギー 710 Kcal タンパク質 21.9 g	揚げだし豆腐のソテー 大根とかにの梅肉和え 漬物 フルーツ 牛乳 きのご御飯 南瓜プリン エネルギー 768 Kcal タンパク質 27.8 g
夕	ミートローフ いんげんのサラダ 味噌煮 軟飯  エネルギー 558 Kcal タンパク質 20.6 g	ぶり大根 白身魚のすり身蒸し 華風あえ 軟飯  エネルギー 585 Kcal タンパク質 24.6 g	魚の甘酢あんかけ 伏見卵 辛子和え 軟飯  エネルギー 459 Kcal タンパク質 26.2 g	天婦羅 大根おろし 豆腐と蟹のトマトスープ煮 軟飯  エネルギー 565 Kcal タンパク質 20.7 g	鱈のカレームニエル ポテトサラダ 変わり玉子焼き 軟飯  エネルギー 613 Kcal タンパク質 27.5 g	いろつけ 大根と人参の炒め蒸し 温泉たまご 軟飯  エネルギー 590 Kcal タンパク質 24.4 g	炊き合わせ マカロニサラダ さっぱりとろみおでん 軟飯  エネルギー 597 Kcal タンパク質 25.7 g
言十	エネルギー 1,724 Kcal タンパク質 69.9 g	エネルギー 1,696 Kcal タンパク質 62.0 g	エネルギー 1,773 Kcal タンパク質 65.2 g	エネルギー 1,696 Kcal タンパク質 59.7 g	エネルギー 1,721 Kcal タンパク質 71.3 g	エネルギー 1,654 Kcal タンパク質 58.5 g	エネルギー 1,768 Kcal タンパク質 66.9 g