

# 老健常食献立表

	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)
専月	味噌汁 信田煮 イケンの煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 366 Kcal タンパク質 12.3 g	味噌汁 卵とじ 煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 427 Kcal タンパク質 15.4 g	味噌汁 おかず金平 炒め物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 390 Kcal タンパク質 9.7 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 軟飯  エネルギー 372 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 大根のきんぴら さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 387 Kcal タンパク質 9.0 g	味噌汁 南瓜の含め煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 354 Kcal タンパク質 9.4 g	味噌汁 野菜炒め 味噌煮 納豆 軟飯  エネルギー 416 Kcal タンパク質 15.4 g
昼	鱈の味噌焼 白菜のサラダ 酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 卵蒸しケーキ エネルギー 667 Kcal タンパク質 25.3 g	炊き合わせ 酢の物 さつまいものクリーム煮 フルーツ 牛乳 軟飯 菊花ゼリー エネルギー 775 Kcal タンパク質 26.7 g	味噌じゃが 春雨サラダ 大根おろし フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳抹茶ムース エネルギー 730 Kcal タンパク質 23.8 g	卵とじ 枵入りとろろ芋 かぶの豆乳ポタージュ フルーツ 牛乳 軟飯 りんごゼリー エネルギー 680 Kcal タンパク質 22.5 g	豆腐と豚肉の味噌煮 コンとキャブツのサラダ みぞれ酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 キャロットゼリー エネルギー 710 Kcal タンパク質 26.1 g	じゃがいものうま煮 千草焼き あんかけ フルーツ 牛乳 炊き込み御飯 ぜんざい エネルギー 877 Kcal タンパク質 33.1 g	年越しそば ベジタロウのあんかけ かぶらのあんかけ フルーツヨーグルト 牛乳 おにぎり 桃ゼリー エネルギー 588 Kcal タンパク質 27.2 g
夕	天婦羅 ポテトサラダ いくらのみぞれ和え 寿司 エネルギー 688 Kcal タンパク質 25.4 g	炊き合わせ 辛し和え マカロニサラダ 軟飯 エネルギー 431 Kcal タンパク質 21.5 g	豆腐の和風ステーキ 五目煮 大根と牛こまの煮込み 軟飯 エネルギー 578 Kcal タンパク質 25.1 g	魚と野菜の炊き合せ 焼き揚げのピナツツ 湯豆腐 軟飯 エネルギー 646 Kcal タンパク質 29.5 g	鮭のムニエル 大根の煮付け 胡麻和え 軟飯 エネルギー 547 Kcal タンパク質 22.1 g	いろつげ 大根のきんぴら 煮豆 軟飯 エネルギー 468 Kcal タンパク質 22.0 g	すき焼き 温泉卵 柚香和え 軟飯 エネルギー 505 Kcal タンパク質 26.1 g
言十	エネルギー 1,721 Kcal タンパク質 63.0 g	エネルギー 1,633 Kcal タンパク質 63.6 g	エネルギー 1,698 Kcal タンパク質 58.6 g	エネルギー 1,698 Kcal タンパク質 64.7 g	エネルギー 1,644 Kcal タンパク質 57.2 g	エネルギー 1,699 Kcal タンパク質 64.5 g	エネルギー 1,509 Kcal タンパク質 68.7 g