

# 老健常食献立表

|    | 11月30日(月)   | 12月1日(火)   | 12月2日(水)   | 12月3日(木)   | 12月4日(金)  | 12月5日(土)  | 12月6日(日)  |
|----|---|--|--|--|---|---|---|
| 卓月 | 味噌汁<br>ひじき炒り煮<br>味噌煮<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 389 Kcal<br>タンパク質 14.7 g                              | 味噌汁<br>切干大根のしのだ煮<br>プレーンオムレツ<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 372 Kcal<br>タンパク質 13.0 g                 | 味噌汁<br>玉子とじ<br>インゲンの甘露煮<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 370 Kcal<br>タンパク質 14.1 g                | 味噌汁<br>煮物<br>じゃが芋の煮物<br>漬物<br>軟飯<br><br>エネルギー 374 Kcal<br>タンパク質 13.2 g                         | 味噌汁<br>大根のそぼろ煮<br>南瓜のサラダ<br>納豆<br>軟飯<br><br>エネルギー 443 Kcal<br>タンパク質 14.2 g                          | 味噌汁<br>炒り豆腐<br>味噌煮<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 367 Kcal<br>タンパク質 14.8 g                              | 味噌汁<br>煮物<br>煮物<br>ふりかけ<br>軟飯<br><br>エネルギー 373 Kcal<br>タンパク質 12.3 g                                     |
| 昼  | 赤魚の粕漬け焼き<br>キャベツの辛子和<br>じゃが芋の甘辛煮<br>フルーツ<br>牛乳<br>軟飯<br>シュークリーム<br><br>エネルギー 726 Kcal<br>タンパク質 28.8 g | なめこ山菜うどん<br>さつま芋の煮物<br>ヨーグルト和え<br>牛乳<br>いなり寿司<br>豆腐のチーズケーキ<br><br>エネルギー 660 Kcal<br>タンパク質 21.5 g | 魚のフライ<br>炒り豆腐<br>大根サラダ<br>フルーツ<br>牛乳<br>軟飯<br>南瓜のプリン<br><br>エネルギー 830 Kcal<br>タンパク質 31.0 g | 鮭のムニエル<br>キャベツのサラダ<br>かぶの煮物<br>フルーツ<br>牛乳<br>軟飯<br>白いうさぎ<br><br>エネルギー 682 Kcal<br>タンパク質 27.4 g | 鯖のからし味噌焼き<br>冷奴<br>さつま芋のピリ辛金平<br>フルーツ<br>牛乳<br>軟飯<br>ココア豆乳プリン<br><br>エネルギー 813 Kcal<br>タンパク質 33.5 g | がんもの炊き合わせ<br>胡麻和え<br>スクランブルエッグ<br>フルーツ<br>牛乳<br>軟飯<br>パンプディング<br><br>エネルギー 777 Kcal<br>タンパク質 33.1 g | カレーチュー鍋<br>海藻わかめ温玉のせ<br>こかぶの塩昆布あえ<br>杏仁豆腐<br>牛乳<br>五穀ごはん<br>芋ようかん<br><br>エネルギー 787 Kcal<br>タンパク質 27.9 g |
| 夕  | かぼちゃコロッケ<br>山吹あえ<br>いかと大根の煮物<br>軟飯<br><br>エネルギー 579 Kcal<br>タンパク質 19.0 g                              | ぶり大根<br>白身魚のすり身蒸し<br>豆腐とツナのサラダ<br>軟飯<br><br>エネルギー 614 Kcal<br>タンパク質 27.3 g                       | 豚肉と里芋の胡麻味噌<br>卵とうふ<br>酢もの<br>軟飯<br><br>エネルギー 453 Kcal<br>タンパク質 17.9 g                      | 天婦羅<br>大根おろし<br>海老の薄くず煮<br>軟飯<br><br>エネルギー 559 Kcal<br>タンパク質 22.6 g                            | 酢豚<br>ポテトサラダ<br>おひたし<br>軟飯<br><br>エネルギー 521 Kcal<br>タンパク質 16.8 g                                    | いろつけ<br>長芋の酢の物<br>大根と人参の炒め蒸し<br>軟飯<br><br>エネルギー 506 Kcal<br>タンパク質 19.2 g                            | 帆立貝の炊き合わせ<br>マカロニサラダ<br>さっぱりとろみおでん<br>軟飯<br><br>エネルギー 575 Kcal<br>タンパク質 28.9 g                          |
| 言十 | エネルギー 1,694 Kcal<br>タンパク質 62.5 g  | エネルギー 1,646 Kcal<br>タンパク質 61.8 g   | エネルギー 1,653 Kcal<br>タンパク質 63.0 g   | エネルギー 1,615 Kcal<br>タンパク質 63.2 g   | エネルギー 1,777 Kcal<br>タンパク質 64.5 g  | エネルギー 1,650 Kcal<br>タンパク質 67.1 g  | エネルギー 1,735 Kcal<br>タンパク質 69.1 g  |