

# 老健常食献立表

	12月7日(月)	12月8日(火)	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)	12月12日(土)	12月13日(日)
卓月	味噌汁 じゃがいも金平 彩り野菜信田 ふりかけ 軟飯  エネルギー 430 Kcal タンパク質 13.6 g	味噌汁 炒り豆腐 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 379 Kcal タンパク質 11.7 g	味噌汁 インゲンの甘露煮 かぶらの蟹玉あんかけ ふりかけ 軟飯  エネルギー 394 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 粕煮 里芋のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 412 Kcal タンパク質 16.3 g	味噌汁 ひじきの五色煮 よごし ふりかけ 軟飯  エネルギー 340 Kcal タンパク質 11.6 g	味噌汁 じゃが芋の蟹あんかけ おふくろ煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 364 Kcal タンパク質 11.3 g	味噌汁 鳴門煮 カニカマロール 納豆 軟飯  エネルギー 424 Kcal タンパク質 17.3 g
昼	魚の野菜アツカ 南瓜のそぼろ煮 ヤチャラ フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 693 Kcal タンパク質 28.0 g	筑前煮 味噌煮 卵豆腐の蟹あんかけ フルーツ 牛乳 軟飯 ピーナッツムース エネルギー 743 Kcal タンパク質 26.4 g	あんかけうどん ベジのすけ 桃のゼリー 牛乳 おにぎり ポカポカ葛湯 エネルギー 626 Kcal タンパク質 23.1 g	豆腐と豚肉のみそ煮 酢の物 白菜スードル フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳プリン エネルギー 695 Kcal タンパク質 24.0 g	鯖の味噌焼き 煮物 コールスローサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ピンクレブルゼリー エネルギー 678 Kcal タンパク質 27.9 g	ミートローフ風 卵豆腐のきのこあん シーチキンサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 あんぱん エネルギー 716 Kcal タンパク質 27.1 g	豚肉の柳川風煮 小かぶらの塩昆布あえ 冷奴 いちじくゼリー 牛乳 軟飯 栗入り抹茶ぜんざい エネルギー 720 Kcal タンパク質 26.7 g
夕	肉団子の煮物 キャベツと海老の炒め煮 ブロッコリーの和え物 軟飯  エネルギー 541 Kcal タンパク質 26.1 g	ぶりの照り焼き 青菜の柚子和え うのはなひじき 軟飯  エネルギー 533 Kcal タンパク質 24.2 g	赤魚の唐揚げ中華風 春雨の中華風酢物 煮付け 軟飯  エネルギー 569 Kcal タンパク質 24.6 g	鮭のチーズムニエル 白滝のうま煮 かぶと胡瓜のぴりり漬 軟飯  エネルギー 553 Kcal タンパク質 23.0 g	炊き合わせ 甘藷とレーズンのヨーグルト ふくさ玉子 軟飯  エネルギー 608 Kcal タンパク質 20.0 g	白身魚のチーズ焼き ほうれん草のお浸し 五目煮豆 軟飯  エネルギー 556 Kcal タンパク質 28.7 g	いろつげ 炒り煮 茶碗蒸し 軟飯  エネルギー 538 Kcal タンパク質 20.6 g
言十	エネルギー 1,664 Kcal タンパク質 67.7 g	エネルギー 1,655 Kcal タンパク質 62.3 g	エネルギー 1,589 Kcal タンパク質 60.7 g	エネルギー 1,660 Kcal タンパク質 63.3 g	エネルギー 1,626 Kcal タンパク質 59.5 g	エネルギー 1,636 Kcal タンパク質 67.1 g	エネルギー 1,682 Kcal タンパク質 64.6 g