

# 老健常食献立表

	12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)	12月19日(土)	12月20日(日)
朝	味噌汁 切干大根のしのだ煮 プレーンオムレツ 漬物 軟飯  エネルギー 416 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 ひじき炒り煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯  エネルギー 451 Kcal タンパク質 15.1 g	味噌汁 煮びたし さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 365 Kcal タンパク質 10.7 g	味噌汁 きんぴら 味噌煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 398 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 炒り豆腐 インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 441 Kcal タンパク質 19.4 g	味噌汁 田舎煮 卵とじ ふりかけ 軟飯  エネルギー 366 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 ひき肉あんかけ 味噌煮 納豆 軟飯  エネルギー 469 Kcal タンパク質 18.4 g
昼	鮭の柚庵焼き 春雨サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 10円饅頭 エネルギー 778 Kcal タンパク質 28.4 g	八宝菜 里芋の京風煮 たこのおろし和え フルーツ 牛乳 軟飯 白いうさぎ エネルギー 628 Kcal タンパク質 24.2 g	豚肉の生姜焼き ソーメンサラダ 煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 ココア豆乳プリン エネルギー 746 Kcal タンパク質 26.8 g	カレーうどん フルーツおろし和え 冷奴 フルーツ 牛乳 おにぎり 芋ようかん エネルギー 684 Kcal タンパク質 26.1 g	春雨のスープ煮 おろし胡麻和え いなか煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐のチーズケーキ エネルギー 716 Kcal タンパク質 24.1 g	豆腐と豚肉のみそ煮 野菜サラダ あんかけ豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 チョコサンド エネルギー 711 Kcal タンパク質 29.6 g	盛り合わせ 酢物 漬物 ミルクヨーゼリアー 牛乳 軟飯 南瓜のプリン エネルギー 724 Kcal タンパク質 25.8 g
夕	いり鶏 友禅豆腐 酢味噌和え 軟飯  エネルギー 460 Kcal タンパク質 19.9 g	魚のおろし煮 おひたし 豆腐の山路あん 軟飯  エネルギー 541 Kcal タンパク質 24.6 g	卵コロッケ 長いもの酢物 いかと厚揚げの煮物 軟飯  エネルギー 617 Kcal タンパク質 21.4 g	鰯の塩焼き すり身蒸し マカロニサラダ 軟飯  エネルギー 602 Kcal タンパク質 24.3 g	天婦羅 なめこおろし 変わり玉子焼き 軟飯  エネルギー 618 Kcal タンパク質 26.3 g	秋刀魚のかば焼き もずくの酢物 牛肉とじゃが芋の煮物 軟飯  エネルギー 605 Kcal タンパク質 20.3 g	魚フライ 胡麻和え 蓮根サラダ 軟飯  エネルギー 520 Kcal タンパク質 22.2 g
言十	エネルギー 1,654 Kcal タンパク質 61.7 g	エネルギー 1,620 Kcal タンパク質 63.9 g	エネルギー 1,728 Kcal タンパク質 58.9 g	エネルギー 1,684 Kcal タンパク質 64.4 g	エネルギー 1,775 Kcal タンパク質 69.8 g	エネルギー 1,682 Kcal タンパク質 63.4 g	エネルギー 1,713 Kcal タンパク質 66.4 g