

# 老健常食献立表

	12月21日(月)	12月22日(火)	12月23日(水)	12月24日(木)	12月25日(金)	12月26日(土)	12月27日(日)
卓月	味噌汁 五目煮 馬鈴薯のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 367 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 炒り豆腐 南瓜の煮物 ふりかけ 軟飯  エネルギー 379 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 インゲンのピリ辛がらめ 小松菜のとりみ煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 389 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 南瓜のあんかけ 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 409 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 ひじき炒り煮 おくらのおかか和え ふりかけ 軟飯  エネルギー 353 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 田舎煮 さつま芋の煮物 納豆 軟飯  エネルギー 403 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 炒め煮 卵とじ つぼ漬け 軟飯  エネルギー 377 Kcal タンパク質 13.4 g
昼	里芋と鶏肉の煮物 マカロニサラダ かぶらの白味噌煮 フルーツ 牛乳 軟飯 たいやき  エネルギー 701 Kcal タンパク質 21.9 g	赤魚の粕漬け焼き 蒸し鶏の和風サラダ 炒り煮 フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶豆乳プリン  エネルギー 742 Kcal タンパク質 31.9 g	肉豆腐風ごった煮 春雨サラダ かぶの塩昆布あえ フルーツ 牛乳 軟飯 やわらかおはぎ  エネルギー 671 Kcal タンパク質 25.6 g	味噌ラーメン べじのすけ フルーツミルクゼリー 牛乳 おにぎり オレンジヨーグルト  エネルギー 706 Kcal タンパク質 26.6 g	鯖の味噌煮 酢の物 ほうれん草のお浸し フルーツ 牛乳 軟飯 ぶどうゼリー  エネルギー 632 Kcal タンパク質 27.2 g	肉じゃが なめこ豆腐 白菜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖プリン  エネルギー 715 Kcal タンパク質 24.9 g	卵豆腐の野菜アンカケ ヤチャラ シーチキンサラダ フルーツ 牛乳 炊き込み御飯 パンプディング  エネルギー 768 Kcal タンパク質 31.7 g
夕	さけの洋風ホイル蒸し 粕煮 柚香和え 軟飯  エネルギー 480 Kcal タンパク質 23.8 g	豆腐ハンバーグ マヨネーズ和え じゃがいもの煮物 軟飯  エネルギー 530 Kcal タンパク質 19.4 g	刺身 煮しめ えびす 軟飯  エネルギー 556 Kcal タンパク質 31.5 g	カレイピカタ 炒め煮 ドイツ風サラダ 軟飯  エネルギー 541 Kcal タンパク質 22.7 g	天婦羅 スパゲティサラダ プチ海老グラタン いくらのみぞれ和え ちらし寿司*  エネルギー 701 Kcal タンパク質 24.1 g	魚の唐揚げ中華風 南瓜のサラダ 胡麻和え 軟飯  エネルギー 550 Kcal タンパク質 20.1 g	とろあじ西京深味漬 おさつサラダ 炊き合わせ 軟飯  エネルギー 531 Kcal タンパク質 27.5 g
言十	エネルギー 1,548 Kcal タンパク質 58.8 g	エネルギー 1,651 Kcal タンパク質 64.6 g	エネルギー 1,616 Kcal タンパク質 70.6 g	エネルギー 1,656 Kcal タンパク質 62.8 g	エネルギー 1,686 Kcal タンパク質 63.5 g	エネルギー 1,668 Kcal タンパク質 58.5 g	エネルギー 1,676 Kcal タンパク質 72.6 g