

老健常食献立表

	12月28日(月)	12月29日(火)	12月30日(水)	12月31日(木)	1月1日(金)	1月2日(土)	1月3日(日)
卓月	味噌汁 じゃがいも金平 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 395 Kcal タンパク質 12.5 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 プレーンオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 409 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 玉子とじ インゲンの甘露煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 376 Kcal タンパク質 15.0 g	味噌汁 煮物 海鮮シューマイ 漬物 軟飯 エネルギー 398 Kcal タンパク質 13.4 g	味噌汁 黒豆 炒り煮 昆布巻き 軟飯 エネルギー 424 Kcal タンパク質 20.1 g	味噌汁 炒り煮 じゃが芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 389 Kcal タンパク質 12.5 g	味噌汁 煮物 煮物 納豆 軟飯 エネルギー 426 Kcal タンパク質 16.0 g
昼	豆腐と豚肉のみそ煮 胡麻和え スパゲティサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 どら焼き エネルギー 688 Kcal タンパク質 25.1 g	魚のフライ 酢もの ほうれん草の柚香あえ フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜のプリン エネルギー 770 Kcal タンパク質 30.9 g	鮭の柚庵焼き 和え物 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 豆腐のヨーグルトケーキ エネルギー 699 Kcal タンパク質 28.0 g	年越しそば かぶら寿司 フルーツヨーグルト 牛乳 寿司飯おにぎり ミルクようかん エネルギー 717 Kcal タンパク質 26.8 g	お雑煮 おろし 和菓子 八幡巻き 紅白かまぼこ おたふく豆 牛乳 栗きんとん 赤飯 きみしぐれ エネルギー 720 Kcal タンパク質 21.7 g	筑前煮 福寿大根 かぶら寿司 フルーツ 牛乳 軟飯 白いうさぎ エネルギー 647 Kcal タンパク質 21.6 g	焼き魚 盛り合わせ かぶら寿司 フルーツ 牛乳 軟飯 和菓子 エネルギー 626 Kcal タンパク質 29.9 g
夕	黄金かれのいのキノあん 大根おろし 煮物 軟飯 エネルギー 519 Kcal タンパク質 23.8 g	春雨のスープ煮 さつま芋と柿のサラダ もずくの酢物 軟飯 エネルギー 483 Kcal タンパク質 12.9 g	豚肉の野菜巻きフライ 胡麻和え 蓮根サラダ 軟飯 エネルギー 610 Kcal タンパク質 21.3 g	すき焼き スパゲティサラダ 味噌煮 軟飯 エネルギー 531 Kcal タンパク質 23.7 g	魚の盛り合わせ 七福煮なます 友禅豆腐 フルーツ 軟飯 エネルギー 621 Kcal タンパク質 29.8 g	照り焼き 錦卵 蓮根の蒸し物 軟飯 エネルギー 598 Kcal タンパク質 30.3 g	押し寿司2種 里芋の柚味噌かけ 海老の水晶煮 いちじくのコンポート エネルギー 571 Kcal タンパク質 18.7 g
言十	エネルギー 1,602 Kcal タンパク質 61.4 g	エネルギー 1,662 Kcal タンパク質 57.6 g	エネルギー 1,685 Kcal タンパク質 64.3 g	エネルギー 1,646 Kcal タンパク質 63.9 g	エネルギー 1,765 Kcal タンパク質 71.6 g	エネルギー 1,634 Kcal タンパク質 64.4 g	エネルギー 1,623 Kcal タンパク質 64.6 g