

老健常食献立表

	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)	12月10日(日)
卓月	味噌汁 味噌煮 オムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 402 Kcal タンパク質 15.7 g	味噌汁 あんかけ 南瓜のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 392 Kcal タンパク質 12.2 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 いなりの五目巻き ふりかけ 軟飯 エネルギー 436 Kcal タンパク質 15.1 g	味噌汁 金平イゲン 炒り豆腐 ふりかけ 軟飯 エネルギー 395 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 卵とじ 筍土佐煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 338 Kcal タンパク質 11.3 g	味噌汁 煮物 和風きんぴら包み焼き ふりかけ 軟飯 エネルギー 417 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 信田煮 やわらか納豆 五目豆腐 軟飯 エネルギー 453 Kcal タンパク質 16.1 g
昼	やわらかいかの五目炒 魚ダンの野菜あんか 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 カスタードプリン エネルギー 634 Kcal タンパク質 22.5 g	鯛の塩焼き おふくろ煮 らっきょう フルーツ 牛乳 軟飯 コーヒーゼリー エネルギー 732 Kcal タンパク質 28.9 g	八宝菜 大根の煮物 サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 キャロットゼリー エネルギー 729 Kcal タンパク質 27.4 g	とろろそば 小芋と鶏挽の吉野仕立 かぶらの酢炒り アイソカルゼリー 牛乳 巻き寿司 洋ナシムース エネルギー 771 Kcal タンパク質 28.9 g	肉じゃが 山菜の煮付け サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 栗入り水羊羹 エネルギー 701 Kcal タンパク質 22.3 g	筑前煮 白菜の茸和え スクランブルエッグ フルーツ 牛乳 軟飯 きなこミルクプリン エネルギー 751 Kcal タンパク質 26.6 g	卵とじ コーンサラダ カレー汁 フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ムース エネルギー 760 Kcal タンパク質 29.6 g
夕	煮物 大根おろし 金時豆 軟飯 エネルギー 569 Kcal タンパク質 23.6 g	豆腐ハンバーグ 胡麻和え 厚揚げの煮物 軟飯 エネルギー 552 Kcal タンパク質 21.7 g	いろつけ 豆腐のきのこあんかけ 味噌煮 軟飯 エネルギー 520 Kcal タンパク質 21.2 g	さけのムニエル キャベツのサラダ 大根の煮付け 軟飯 エネルギー 585 Kcal タンパク質 25.3 g	赤魚の白玉衣揚げ マカロニサラダ 大根と里芋の煮物 軟飯 エネルギー 595 Kcal タンパク質 21.5 g	鯖の味噌煮 卵とじ 湯豆腐 軟飯 エネルギー 526 Kcal タンパク質 30.5 g	おでん 春雨サラダ 胡麻和え 軟飯 エネルギー 495 Kcal タンパク質 18.9 g
言十	エネルギー 1,605 Kcal タンパク質 61.8 g	エネルギー 1,676 Kcal タンパク質 62.8 g	エネルギー 1,685 Kcal タンパク質 63.7 g	エネルギー 1,751 Kcal タンパク質 68.2 g	エネルギー 1,634 Kcal タンパク質 55.1 g	エネルギー 1,694 Kcal タンパク質 70.2 g	エネルギー 1,708 Kcal タンパク質 64.6 g