

# 老健常食献立表

	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)	12月24日(日)
卓月	味噌汁 おふくろ煮 彩り野菜信田 ふりかけ 軟飯  エネルギー 395 Kcal タンパク質 14.0 g	味噌汁 インゲンのピリ辛がらめ 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯  エネルギー 399 Kcal タンパク質 13.5 g	味噌汁 あんかけ おかず金平 ふりかけ 軟飯  エネルギー 378 Kcal タンパク質 11.3 g	味噌汁 ひじき炒り煮 天津蟹玉 ふりかけ 軟飯  エネルギー 407 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 炒り豆腐 厚焼き卵 ふりかけ 軟飯  エネルギー 412 Kcal タンパク質 18.1 g	味噌汁 さつま芋の煮物 野菜炒め 納豆 軟飯  エネルギー 451 Kcal タンパク質 14.5 g	味噌汁 卵とじ よごし ふりかけ 軟飯  エネルギー 345 Kcal タンパク質 12.1 g
昼	鯖の味噌煮 白菜のサラダ かぶとシメジの柚香あ フルーツ 牛乳 軟飯 10円型まんじゅう エネルギー 805 Kcal タンパク質 28.6 g	筑前煮 冷奴 ブロッコリーの胡麻和え フルーツ 牛乳 軟飯 豆乳抹茶プリン エネルギー 661 Kcal タンパク質 24.4 g	あんかけラーメン 重ね煮 杏仁豆腐 牛乳 たらこおにぎり 菊花ゼリー エネルギー 743 Kcal タンパク質 21.8 g	豆腐と豚肉の味噌煮 鶏そぼろのチューリップ蒸 南瓜のポタージュ フルーツ 牛乳 軟飯 ココアミルクプリン エネルギー 813 Kcal タンパク質 32.5 g	肉じゃが 山菜の煮付け マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ピーチヨーグルト エネルギー 810 Kcal タンパク質 26.6 g	炊き合わせ 酢和え ピーナツバター和え フルーツ 牛乳 赤飯 おはぎ エネルギー 895 Kcal タンパク質 28.1 g	八宝菜風 キャベツのサラダ 大根と人参の炒り煮 あんみつ 牛乳 さつま芋ご飯 バナナクレープ巻き エネルギー 937 Kcal タンパク質 31.6 g
夕	豆腐ハンバーグ 法連草の白胡麻和え 白菜の煮込み 軟飯 エネルギー 442 Kcal タンパク質 17.1 g	魚と野菜の炊き合せ 南瓜の煮物 マセドアンサラダ 軟飯 エネルギー 583 Kcal タンパク質 23.1 g	いろいろつけ お浸し 味噌よごし 軟飯 エネルギー 519 Kcal タンパク質 17.2 g	カレイの香梅焼き 炊き合わせ なめこおろし 軟飯 エネルギー 487 Kcal タンパク質 23.5 g	丸山の煮物 茶碗蒸し 梅肉和え 軟飯 エネルギー 502 Kcal タンパク質 20.5 g	刺身 だし巻き卵 味噌煮 軟飯 エネルギー 542 Kcal タンパク質 27.3 g	たらのムニエル 豆腐サラダ 南瓜のいとこ煮 軟飯 エネルギー 537 Kcal タンパク質 25.2 g
言十	エネルギー 1,642 Kcal タンパク質 59.7 g	エネルギー 1,643 Kcal タンパク質 61.0 g	エネルギー 1,640 Kcal タンパク質 50.3 g	エネルギー 1,707 Kcal タンパク質 69.3 g	エネルギー 1,724 Kcal タンパク質 65.2 g	エネルギー 1,888 Kcal タンパク質 69.9 g	エネルギー 1,819 Kcal タンパク質 68.9 g