

老健常食献立表

	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)	1月7日(日)
卓月	味噌汁 黒豆 炒り煮 もみじこ 軟飯 エネルギー 422 Kcal タンパク質 21.0 g	味噌汁 粕煮 あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 403 Kcal タンパク質 14.5 g	味噌汁 おふくろ煮 大根のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 360 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 金平イゲン 煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 362 Kcal タンパク質 11.6 g	味噌汁 煮物 煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 404 Kcal タンパク質 14.6 g	味噌汁 五目煮豆 卵とじ ふりかけ 軟飯 エネルギー 409 Kcal タンパク質 15.7 g	味噌汁 ひじきの炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 390 Kcal タンパク質 13.0 g
昼	お雑煮 おろし きんとん 紅白かまぼこ 錦うなぎ おたふく豆 赤飯 紅白まんじゅう エネルギー 663 Kcal タンパク質 22.4 g	豆腐と海老の蒸し物 味噌煮 南瓜のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ワッフル エネルギー 688 Kcal タンパク質 21.3 g	中華あんかけ 酢物 揚げだし蟹しんじょう いちじくのコンポート 牛乳 軟飯 ぜんざい エネルギー 672 Kcal タンパク質 27.8 g	菊しゅうまい キャベツのサラダ サーモンおろし フルーツゼリー 牛乳 軟飯 南瓜プリン エネルギー 785 Kcal タンパク質 31.8 g	いなりうどん 南瓜のミルク煮 フルーツゼリー 牛乳 おにぎり 甘藷入り羊羹 エネルギー 683 Kcal タンパク質 21.6 g	味噌じゃが 大根サラダ 青菜の胡麻和え ゼリー 牛乳 軟飯 豆乳プリン エネルギー 792 Kcal タンパク質 28.8 g	豚肉の柳川風煮 冷奴 長芋の甘酢和え フルーツ 牛乳 御飯 ミルクヨーヨーゼリー エネルギー 660 Kcal タンパク質 27.8 g
夕	盛合わせ 酢物 煮物 フルーツゼリー 軟飯 エネルギー 508 Kcal タンパク質 17.3 g	ぎんだらのいろつけ 蟹錦 蓮根の蒸し物 軟飯 エネルギー 614 Kcal タンパク質 22.8 g	押し寿司 胡麻和え 豆腐のあんかけ フルーツ エネルギー 445 Kcal タンパク質 15.3 g	盛合わせ ポテトサラダ 梅肉和え 軟飯 エネルギー 469 Kcal タンパク質 16.5 g	魚のフライ 和え物 白滝のうま煮 軟飯 エネルギー 551 Kcal タンパク質 23.0 g	照り焼き 甘藷の有馬煮 お浸し 軟飯 エネルギー 494 Kcal タンパク質 17.0 g	魚の煮物 温泉玉子 子いかの煮付け 軟飯 エネルギー 617 Kcal タンパク質 28.1 g
言十	エネルギー 1,593 Kcal タンパク質 60.7 g	エネルギー 1,705 Kcal タンパク質 58.6 g	エネルギー 1,477 Kcal タンパク質 55.8 g	エネルギー 1,616 Kcal タンパク質 59.9 g	エネルギー 1,638 Kcal タンパク質 59.2 g	エネルギー 1,695 Kcal タンパク質 61.5 g	エネルギー 1,667 Kcal タンパク質 68.9 g