

老健常食献立表

	12月 6日(月)	12月 7日(火)	12月 8日(水)	12月 9日(木)	12月10日(金)	12月11日(土)	12月12日(日)
卓月	味噌汁 じゃがいも金平 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 E kcal - 462 Kcal たんぱく質 13.4 g	味噌汁 かぶらの蟹玉あんかけ インゲンの甘露煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 394 Kcal たんぱく質 13.0 g	味噌汁 炒り豆腐 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 E kcal - 392 Kcal たんぱく質 13.0 g	味噌汁 粕煮 里芋のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 395 Kcal たんぱく質 14.4 g	味噌汁 ひじきの五色煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 362 Kcal たんぱく質 14.8 g	味噌汁 じゃが芋の蟹あんかけ 甘辛煮 ふりかけ 軟飯 E kcal - 364 Kcal たんぱく質 11.1 g	味噌汁 鳴門煮 卵とじ 納豆 軟飯 E kcal - 431 Kcal たんぱく質 17.8 g
昼	魚の野菜ソカ 南瓜のそぼろ煮 ヤチャラ フルーツ 牛乳 軟飯 どら焼き E kcal - 672 Kcal たんぱく質 28.5 g	あんかけコンソメ 里芋まんじゅう コヒ-牛乳プリン 牛乳 おにぎり 抹茶ゼリー E kcal - 700 Kcal たんぱく質 26.3 g	筑前煮 サラダ 白菜の卵とじ フルーツ 牛乳 軟飯 小豆ぷりん E kcal - 700 Kcal たんぱく質 24.3 g	豚肉の柳川風煮 酢の物 豆腐のケチャップ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ポカポカ葛湯 E kcal - 684 Kcal たんぱく質 29.0 g	鯖の味噌焼き 煮物 白菜と柿のサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ポンカンゼリー E kcal - 688 Kcal たんぱく質 27.1 g	ミートローフ風 シーチキンサラダ 豆腐と野菜のスープ フルーツ 牛乳 軟飯 くりーむばん E kcal - 759 Kcal たんぱく質 25.6 g	カレー 小かぶらの塩昆布あえ 冷奴 洋梨のゼリー 牛乳 軟飯 黒糖プリン E kcal - 703 Kcal たんぱく質 23.8 g
夕	鶏と大根の煮物 キャベツと海老の炒め物 法連草と豆腐のサラダ 軟飯 E kcal - 504 Kcal たんぱく質 20.6 g	赤魚の唐揚げアンカケ 春雨の中華風酢物 煮付け 軟飯 E kcal - 578 Kcal たんぱく質 22.5 g	ぶりの照り焼き 青菜の柚子和え 牛肉のごった煮 軟飯 E kcal - 529 Kcal たんぱく質 23.9 g	魚のタルタルソースかけ 白滝のうま煮 かぶと胡瓜のぴりり漬 軟飯 E kcal - 562 Kcal たんぱく質 22.5 g	炊き合わせ 甘藷とレーズンのヨーグルト ふくさ玉子 軟飯 E kcal - 584 Kcal たんぱく質 22.5 g	いろつけ ほうれん草の胡麻和え 五目煮豆 軟飯 E kcal - 480 Kcal たんぱく質 20.2 g	おでん(非常食) マカロニサラダ 冬瓜のスープ煮 軟飯 E kcal - 514 Kcal たんぱく質 21.6 g
言十	E kcal - 1,638 Kcal たんぱく質 62.5 g	E kcal - 1,672 Kcal たんぱく質 61.8 g	E kcal - 1,621 Kcal たんぱく質 61.2 g	E kcal - 1,641 Kcal たんぱく質 65.9 g	E kcal - 1,634 Kcal たんぱく質 64.4 g	E kcal - 1,603 Kcal たんぱく質 56.9 g	E kcal - 1,648 Kcal たんぱく質 63.2 g