

老健常食献立表

	12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)	12月16日(木)	12月17日(金)	12月18日(土)	12月19日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 海老シュウマイ ふりかけ 軟飯 エネルギー 433 Kcal タンパク質 15.5 g	味噌汁 冬瓜の蟹あんかけ オムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 356 Kcal タンパク質 12.7 g	味噌汁 炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 420 Kcal タンパク質 18.4 g	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 359 Kcal タンパク質 14.9 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 胡麻和え ふりかけ 軟飯 エネルギー 370 Kcal タンパク質 11.7 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 353 Kcal タンパク質 12.4 g	味噌汁 よごし ふんわり天 ふりかけ 軟飯 エネルギー 333 Kcal タンパク質 11.6 g
昼	魚のカレームニエル ミモザサラダ さつま芋のピリ辛金平 フルーツ 牛乳 軟飯 今川焼き エネルギー 688 Kcal タンパク質 29.3 g	鯖の洋風照り焼き 南瓜マカロニサラダ 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ムース エネルギー 792 Kcal タンパク質 29.5 g	スパニッシュオムレツ 里芋の京風煮 たこのおろし和え フルーツ 牛乳 軟飯 ショートケーキ エネルギー 877 Kcal タンパク質 27.9 g	鮭の刺身ソテー焼き 切り昆布の五目キムチ 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 クラフティ エネルギー 912 Kcal タンパク質 32.1 g	カレーうどん 大根の友禅漬け フルーツようかん 牛乳 大根菜めしのおにぎり 南瓜くずもち エネルギー 623 Kcal タンパク質 20.2 g	いろつげ 豆腐のそぼろ煮 山吹あえ フルーツ 牛乳 軟飯 サンドイッチ エネルギー 655 Kcal タンパク質 30.3 g	肉じゃが 冷奴 糸寒天の華風あえ コーヒミルクゼリー 牛乳 軟飯 鯛焼き エネルギー 702 Kcal タンパク質 23.9 g
夕	豆腐と豚肉のみそ煮 さっぱりとろみおでん 白和え 軟飯 エネルギー 576 Kcal タンパク質 21.7 g	鶏団子のポン酢かけ 和え物 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯 エネルギー 509 Kcal タンパク質 26.0 g	鯛の秋の里蒸し 煮物 胡麻あえ 軟飯 エネルギー 536 Kcal タンパク質 25.9 g	豆腐と海老の蒸し物 お浸し 南瓜のそぼろ煮 軟飯 エネルギー 467 Kcal タンパク質 14.5 g	照り焼き もずく酢 根菜の煮物 軟飯 エネルギー 470 Kcal タンパク質 21.9 g	卵コロッケ 豚肉とキャベツの炒め煮 みぞれ酢和え 軟飯 エネルギー 628 Kcal タンパク質 17.9 g	かれいのから揚げ 友禅豆腐 山芋の酢物 軟飯 エネルギー 502 Kcal タンパク質 23.4 g
言十	エネルギー 1,697 Kcal タンパク質 66.5 g	エネルギー 1,657 Kcal タンパク質 68.2 g	エネルギー 1,833 Kcal タンパク質 72.2 g	エネルギー 1,738 Kcal タンパク質 61.5 g	エネルギー 1,463 Kcal タンパク質 53.8 g	エネルギー 1,636 Kcal タンパク質 60.6 g	エネルギー 1,537 Kcal タンパク質 58.9 g