

老健常食献立表

	12月20日(月)	12月21日(火)	12月22日(水)	12月23日(木)	12月24日(金)	12月25日(土)	12月26日(日)
卓月	味噌汁 五目煮 馬鈴薯のそぼろ煮 ふりかけ 牛乳 軟飯 Iエネルギー - 533 Kcal タンパク質 22.0 g	味噌汁 かぶらのあんかけ 野菜大豆煮 ふりかけ 牛乳 軟飯 Iエネルギー - 507 Kcal タンパク質 19.7 g	味噌汁 炒り豆腐 南瓜の煮物 ふりかけ 牛乳 軟飯 Iエネルギー - 532 Kcal タンパク質 20.4 g	味噌汁 インゲンのピリ辛がらめ 信田煮 ふりかけ 牛乳 軟飯 Iエネルギー - 504 Kcal タンパク質 18.5 g	味噌汁 ひじき炒り煮 白菜の醤油漬け ふりかけ 牛乳 軟飯 Iエネルギー - 460 Kcal タンパク質 17.2 g	味噌汁 田舎煮 さつま芋の煮物 納豆 牛乳 軟飯 Iエネルギー - 537 Kcal タンパク質 20.1 g	味噌汁 炒め煮 卵とじ つぼ漬け 牛乳 軟飯 Iエネルギー - 505 Kcal タンパク質 19.5 g
昼	豚肉の柳川風煮 マカロニサラダ かぶらの白味噌煮 フルーツ 軟飯 田舎パイ Iエネルギー - 667 Kcal タンパク質 22.4 g	味噌ラーメン べじのすけ フルーツミルクゼリー キムチチャーハン 芋ようかん Iエネルギー - 727 Kcal タンパク質 26.2 g	赤魚の粕漬け焼き 蒸し鶏の和風サラダ 炒り煮 フルーツ 軟飯 パンプディング Iエネルギー - 641 Kcal タンパク質 28.2 g	炊き合わせ ソーメンサラダ 胡麻和え フルーツ 栗おこわ やわらかおはぎ Iエネルギー - 659 Kcal タンパク質 20.1 g	鯖の味噌煮 いろとり フキの信田煮 フルーツ 軟飯 ホヅルにヨーグルト Iエネルギー - 581 Kcal タンパク質 24.9 g	豆腐と豚肉の味噌煮 トマトサラダ オープンオムレツ 焼きリンゴ 軟飯 キャロットゼリー Iエネルギー - 691 Kcal タンパク質 26.2 g	肉じゃが 酢物 冷奴 黒糖プリン 蟹めし 薄皮パン Iエネルギー - 746 Kcal タンパク質 25.0 g
夕	さけの洋風ホイル蒸し 炒め物 柚香和え 軟飯 Iエネルギー - 519 Kcal タンパク質 24.3 g	カレイピカタ 炒め煮 春雨サラダ 軟飯 Iエネルギー - 489 Kcal タンパク質 21.6 g	豆腐ハンバーグ マヨネーズ和え じゃがいもの煮物 軟飯 Iエネルギー - 509 Kcal タンパク質 19.4 g	刺身 厚焼き卵の盛り合わせ 味噌煮 軟飯 Iエネルギー - 523 Kcal タンパク質 28.4 g	天婦羅 いくらのみぞれ和え プチ海老グラタン ポテトサラダ ちらし寿司 Iエネルギー - 654 Kcal タンパク質 20.0 g	魚の唐揚げ中華風 南瓜のサラダ 白滝のうま煮 軟飯 Iエネルギー - 516 Kcal タンパク質 19.9 g	かれいのムニエルタルソース 海老のサラダ 鶏レバーの甘露煮 軟飯 Iエネルギー - 514 Kcal タンパク質 28.9 g
言十	Iエネルギー - 1,719 Kcal タンパク質 68.7 g	Iエネルギー - 1,723 Kcal タンパク質 67.5 g	Iエネルギー - 1,682 Kcal タンパク質 68.0 g	Iエネルギー - 1,686 Kcal タンパク質 67.0 g	Iエネルギー - 1,695 Kcal タンパク質 62.1 g	Iエネルギー - 1,744 Kcal タンパク質 66.2 g	Iエネルギー - 1,765 Kcal タンパク質 73.4 g