

老健常食献立表

	12月27日(月)	12月28日(火)	12月29日(水)	12月30日(木)	12月31日(金)	1月1日(土)	1月2日(日)
卓月	味噌汁 炒り豆腐 白菜のとりみ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 402 Kcal たんぱく質 16.3 g	味噌汁 インゲンのピリ辛そばろ 煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 385 Kcal たんぱく質 14.7 g	味噌汁 ひじき炒り煮 プレーンオムレツ ふりかけ 軟飯 エネルギー 392 Kcal たんぱく質 13.7 g	味噌汁 大根のきんぴら 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 400 Kcal たんぱく質 12.7 g	味噌汁 煮物 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 エネルギー 368 Kcal たんぱく質 13.9 g	味噌汁 黒豆 炒り煮 昆布巻き 軟飯 エネルギー 424 Kcal たんぱく質 20.1 g	味噌汁 炒り煮 じゃが芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 389 Kcal たんぱく質 12.5 g
昼	いろつけ キャベツとアサリの辛子和え 酒粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 シュークリーム エネルギー 709 Kcal たんぱく質 25.7 g	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ 甘藷の有馬煮 フルーツ 牛乳 軟飯 南瓜焼きプリン エネルギー 741 Kcal たんぱく質 28.6 g	魚のフライ いかとねぎのソテー こかぶのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ゆで小豆のゼリー エネルギー 890 Kcal たんぱく質 30.3 g	さばの田楽 酢もの 野菜のそばろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 カステラクレープ エネルギー 868 Kcal たんぱく質 31.9 g	年越しそば かぶら寿司 フルーツヨーグルト 牛乳 海苔巻き 今川焼き エネルギー 689 Kcal たんぱく質 25.7 g	お雑煮 おろし 八幡巻き 紅白かまぼこ おたふく豆 牛乳 栗きんとん 赤飯 和菓子 エネルギー 683 Kcal たんぱく質 20.6 g	筑前煮 福寿大根 かぶら寿司 フルーツ 牛乳 軟飯 きんつば エネルギー 673 Kcal たんぱく質 21.0 g
夕	ローストビーフ風 蟹玉 牛蒡のサラダ 軟飯 エネルギー 594 Kcal たんぱく質 21.4 g	里芋コック 白菜としめじの南蛮漬 あんかけ 軟飯 エネルギー 585 Kcal たんぱく質 15.2 g	豚肉のピザ風 変わり玉子焼き 杓の和えもの 軟飯 エネルギー 550 Kcal たんぱく質 24.3 g	はんぺんのピカタ 和え物 厚焼き卵 軟飯 エネルギー 474 Kcal たんぱく質 21.7 g	すき焼き さつま芋と柿のサラダ 柚香和え 軟飯 エネルギー 482 Kcal たんぱく質 17.8 g	盛り合わせ 七福煮なます かぶら寿司 フルーツ 軟飯 エネルギー 549 Kcal たんぱく質 19.8 g	照り焼き 錦卵 蓮根の蒸し物 軟飯 エネルギー 617 Kcal たんぱく質 31.0 g
言十	エネルギー 1,705 Kcal たんぱく質 63.4 g	エネルギー 1,711 Kcal たんぱく質 58.5 g	エネルギー 1,832 Kcal たんぱく質 68.3 g	エネルギー 1,742 Kcal たんぱく質 66.3 g	エネルギー 1,539 Kcal たんぱく質 57.4 g	エネルギー 1,656 Kcal たんぱく質 60.5 g	エネルギー 1,679 Kcal たんぱく質 64.5 g