

# 老健常食献立表

	1月3日(月)	1月4日(火)	1月5日(水)	1月6日(木)	1月7日(金)	1月8日(土)	1月9日(日)
卓月	味噌汁 馬鈴薯のそぼろ煮 味噌煮 ふりかけ 牛乳 軟飯  Iエネルギー - 525 Kcal タンパク質 20.6 g	味噌汁 おふくろ煮 冬瓜のあんかけ 漬物 牛乳 軟飯  Iエネルギー - 484 Kcal タンパク質 20.0 g	味噌汁 炒り豆腐 かぶらのそぼろ煮 ふりかけ 牛乳 軟飯  Iエネルギー - 492 Kcal タンパク質 20.5 g	味噌汁 粕煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 牛乳 軟飯  Iエネルギー - 558 Kcal タンパク質 19.9 g	味噌汁 ひじき炒り煮 かぶらの蟹玉あんかけ ふりかけ 牛乳 軟飯  Iエネルギー - 518 Kcal タンパク質 20.6 g	味噌汁 田舎煮 さつま芋の煮物 ふりかけ 牛乳 軟飯  Iエネルギー - 516 Kcal タンパク質 17.2 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 天津蟹玉 納豆 牛乳 軟飯  Iエネルギー - 517 Kcal タンパク質 21.6 g
昼	炊き合わせ 酢物 ベーコンエッグ フルーツ 軟飯 鯛焼き  Iエネルギー - 562 Kcal タンパク質 19.0 g	カレー 冷奴 ヤチャラ フルーツ 軟飯 酒粕ムース  Iエネルギー - 669 Kcal タンパク質 19.9 g	赤魚の粕漬け焼き 蒸し鶏の和風サラダ 田舎煮 フルーツ 軟飯 ハチミツ・リンゴ・ジャゼリー  Iエネルギー - 524 Kcal タンパク質 23.3 g	すき焼き風ごった煮 かぶら寿司 キャベツのカレー炒め フルーツ 軟飯 豆腐のチーズケーキ  Iエネルギー - 620 Kcal タンパク質 26.4 g	いなりうどん おさつサラダ ココアブラマンジェ 七草かゆ リンゴゼリー  Iエネルギー - 621 Kcal タンパク質 18.1 g	和風ソウルフードの和風キッシュ キャベツのサラダ 海老団子と野菜のスープ フルーツヨーグルト 軟飯 パンプディング  Iエネルギー - 655 Kcal タンパク質 25.2 g	豚肉の柳川風 冷やしとろろ スパゲティサラダ 梅酒ゼリー 若布ご飯 モカ豆乳プリン  Iエネルギー - 685 Kcal タンパク質 23.7 g
夕	押し寿司 里芋の柚子味噌かけ 金銀豆腐 いちじくのコンポート  Iエネルギー - 459 Kcal タンパク質 16.1 g	いろいろつけ 大根と人参の炒り煮 甘藷とレーズンのヨーグルト 軟飯  Iエネルギー - 540 Kcal タンパク質 18.4 g	コーンコロケ 茶碗蒸し(海老) 白菜のサラダ 軟飯  Iエネルギー - 703 Kcal タンパク質 24.7 g	カレイピカタ マセドアンサラダ 白菜と蟹のスープ煮 軟飯  Iエネルギー - 489 Kcal タンパク質 23.3 g	鯖の味噌煮 酢の物 チリコンカン 軟飯  Iエネルギー - 556 Kcal タンパク質 28.4 g	白身魚の中華あんかけ マカロニサラダ 柚子びたし 軟飯  Iエネルギー - 557 Kcal タンパク質 22.8 g	ぶりの照り焼き 酢味噌和え 豆腐の山路あん 軟飯  Iエネルギー - 524 Kcal タンパク質 27.0 g
言十	Iエネルギー - 1,546 Kcal タンパク質 55.7 g	Iエネルギー - 1,693 Kcal タンパク質 58.3 g	Iエネルギー - 1,719 Kcal タンパク質 68.5 g	Iエネルギー - 1,667 Kcal タンパク質 69.6 g	Iエネルギー - 1,695 Kcal タンパク質 67.1 g	Iエネルギー - 1,728 Kcal タンパク質 65.2 g	Iエネルギー - 1,726 Kcal タンパク質 72.3 g