

老健常食献立表

	12月 5日(月)	12月 6日(火)	12月 7日(水)	12月 8日(木)	12月 9日(金)	12月10日(土)	12月11日(日)
卓月	味噌汁 ひじきの炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E101キ - 368 Kcal タ101バ ⁺ ク質 12.7 g	味噌汁 千きり大根の信田煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E101キ - 365 Kcal タ101バ ⁺ ク質 11.2 g	味噌汁 冬瓜のあんかけ インゲンの煮物 ふりかけ 軟飯 E101キ - 381 Kcal タ101バ ⁺ ク質 14.2 g	味噌汁 大根のきんぴら 信田煮 ふりかけ 軟飯 E101キ - 409 Kcal タ101バ ⁺ ク質 14.3 g	味噌汁 卵とじ 白菜の煮びたし ふりかけ 軟飯 E101キ - 381 Kcal タ101バ ⁺ ク質 15.7 g	味噌汁 キャベツのソテー よごし ふりかけ 軟飯 E101キ - 334 Kcal タ101バ ⁺ ク質 10.7 g	味噌汁 田舎煮 野菜たっぷりいなり 納豆 軟飯 E101キ - 391 Kcal タ101バ ⁺ ク質 14.9 g
昼	肉じゃが 炒り豆腐 大根の和風サラダ フルーツ&ゼリー 牛乳 軟飯 今川焼き E101キ - 693 Kcal タ101バ ⁺ ク質 27.7 g	オム焼きそば フルーツおろし和え カクテルフルーツ 牛乳 大根菜めしのおにぎり 鯛焼き E101キ - 636 Kcal タ101バ ⁺ ク質 19.5 g	鯖の洋風照り焼き ソーメンサラダ のっぺい風煮 フルーツ 牛乳 軟飯 パンプディング E101キ - 765 Kcal タ101バ ⁺ ク質 30.5 g	魚のマヨネーズ焼き おふくろ煮 小かぶらのサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 黒糖饅頭 E101キ - 755 Kcal タ101バ ⁺ ク質 31.7 g	酢豚 青菜と糸寒天の和え物 山菜の煮付け フルーツ 牛乳 軟飯 ミルク黒糖葛餅 E101キ - 717 Kcal タ101バ ⁺ ク質 21.6 g	豆腐と海老の蒸し物 大豆サラダ スクランブルエッグ フルーツ 牛乳 軟飯 フルーツサンド E101キ - 785 Kcal タ101バ ⁺ ク質 27.3 g	春雨のスープ煮 酢物 冷奴 抹茶ゼリー 牛乳 軟飯 芋ようかん E101キ - 675 Kcal タ101バ ⁺ ク質 23.4 g
夕	かわいいの唐揚げ 香味野菜の梅しゃぶ 五目煮 軟飯 E101キ - 601 Kcal タ101バ ⁺ ク質 27.5 g	魚のフライ すき焼き風 華風和え 軟飯 E101キ - 638 Kcal タ101バ ⁺ ク質 29.2 g	チーズハンバーグみぞれソース おひたしの胡麻和え 卵とじ 軟飯 E101キ - 497 Kcal タ101バ ⁺ ク質 21.7 g	肉団子の煮物 もずくの酢物 じゃが芋の煮ころがし 軟飯 E101キ - 457 Kcal タ101バ ⁺ ク質 21.2 g	鯿の焼き軟蛮 インゲンの炒め物 豆腐入り卵焼き 軟飯 E101キ - 502 Kcal タ101バ ⁺ ク質 25.8 g	天婦羅 天つゆ 大根おろし お浸し 軟飯 E101キ - 578 Kcal タ101バ ⁺ ク質 19.5 g	魚と野菜の炊き合 蓮根の蒸し物 ポテトサラダ 軟飯 E101キ - 579 Kcal タ101バ ⁺ ク質 27.2 g
言十	E101キ - 1,662 Kcal タ101バ ⁺ ク質 67.9 g	E101キ - 1,639 Kcal タ101バ ⁺ ク質 59.9 g	E101キ - 1,643 Kcal タ101バ ⁺ ク質 66.4 g	E101キ - 1,621 Kcal タ101バ ⁺ ク質 67.2 g	E101キ - 1,600 Kcal タ101バ ⁺ ク質 63.1 g	E101キ - 1,697 Kcal タ101バ ⁺ ク質 57.5 g	E101キ - 1,645 Kcal タ101バ ⁺ ク質 65.5 g