

老健常食献立表

	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	12月16日(金)	12月17日(土)	12月18日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 よごし ふりかけ 軟飯 E101キ - 377 Kcal タ101バ ⁺ ク質 13.2 g	味噌汁 煮ころがし 白菜のソテー ふりかけ 軟飯 E101キ - 338 Kcal タ101バ ⁺ ク質 10.6 g	味噌汁 玉子とじ ふんわり天 ふりかけ 軟飯 E101キ - 392 Kcal タ101バ ⁺ ク質 14.7 g	味噌汁 炒り豆腐 小松菜のさっと煮 ふりかけ 軟飯 E101キ - 371 Kcal タ101バ ⁺ ク質 16.6 g	味噌汁 味噌煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 E101キ - 402 Kcal タ101バ ⁺ ク質 12.2 g	味噌汁 煮物 オムレツ ふりかけ 軟飯 E101キ - 395 Kcal タ101バ ⁺ ク質 13.0 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯 E101キ - 394 Kcal タ101バ ⁺ ク質 15.3 g
昼	鮭の柚庵焼き 春雨サラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 おはぎ E101キ - 745 Kcal タ101バ ⁺ ク質 27.5 g	カレーうどん 野菜とささみの三杯酢 フルーツポンチ 牛乳 いなり寿司 洋梨ゼリー E101キ - 527 Kcal タ101バ ⁺ ク質 20.0 g	鶏肉の水晶煮 蟹サラダ 田舎煮 フルーツ 牛乳 軟飯 スイートト E101キ - 734 Kcal タ101バ ⁺ ク質 22.6 g	豆腐と海老の蒸し物 たこのおろし和え 里芋といかの煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 わらび餅 E101キ - 645 Kcal タ101バ ⁺ ク質 19.5 g	魚の甘酢あんかけ 中華風酢の物 味噌煮 フルーツ 牛乳 軟飯 小豆入り蒸しパン E101キ - 605 Kcal タ101バ ⁺ ク質 25.8 g	豆腐と豚肉のみそ煮 みぞれ酢和え 甘藷の有馬煮 フルーツ 牛乳 軟飯 カステラ E101キ - 699 Kcal タ101バ ⁺ ク質 23.4 g	柳川風煮 酢物 冷奴 ミルク黒糖葛餅 牛乳 軟飯 甘酒ムース E101キ - 743 Kcal タ101バ ⁺ ク質 24.9 g
夕	いり鶏 友禅豆腐 酢味噌和え 軟飯 E101キ - 468 Kcal タ101バ ⁺ ク質 18.9 g	鰯の塩焼き すり身蒸し マカロニサラダ 軟飯 E101キ - 591 Kcal タ101バ ⁺ ク質 22.9 g	秋刀魚のかば焼き 牛すじ煮込み 春菊のお浸し 軟飯 E101キ - 511 Kcal タ101バ ⁺ ク質 21.5 g	魚のフライ 胡麻和え 五目煮 軟飯 E101キ - 594 Kcal タ101バ ⁺ ク質 25.5 g	里芋コロッケ 五目煮豆 和え物 軟飯 E101キ - 594 Kcal タ101バ ⁺ ク質 16.7 g	いろつけ もずくの酢物 卵豆腐の蟹あんかけ 軟飯 E101キ - 463 Kcal タ101バ ⁺ ク質 19.0 g	鯖のプロパンス風 南瓜マカロニサラダ 卵と春雨の炒め物 軟飯 E101キ - 555 Kcal タ101バ ⁺ ク質 21.4 g
言十	E101キ - 1,590 Kcal タ101バ ⁺ ク質 59.6 g	E101キ - 1,456 Kcal タ101バ ⁺ ク質 53.5 g	E101キ - 1,637 Kcal タ101バ ⁺ ク質 58.8 g	E101キ - 1,610 Kcal タ101バ ⁺ ク質 61.6 g	E101キ - 1,601 Kcal タ101バ ⁺ ク質 54.7 g	E101キ - 1,557 Kcal タ101バ ⁺ ク質 55.4 g	E101キ - 1,692 Kcal タ101バ ⁺ ク質 61.6 g