

# 老健常食献立表

	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)	12月23日(金)	12月24日(土)	12月25日(日)
卓月	味噌汁 五目煮 馬鈴薯のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 399 Kcal タンパク質 15.4 g	味噌汁 冬瓜のあんかけ 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 372 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 炒り豆腐 南瓜の煮物 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 398 Kcal タンパク質 13.8 g	味噌汁 インゲンのピリ辛炒め 信田煮 ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 370 Kcal タンパク質 11.9 g	味噌汁 ひじき炒り煮 白菜の醤油漬け ふりかけ 軟飯  Iエネルギー 331 Kcal タンパク質 10.6 g	味噌汁 田舎煮 さつまいもの煮物 漬物 軟飯  Iエネルギー 362 Kcal タンパク質 9.3 g	味噌汁 炒め煮 卵とじ 納豆 軟飯  Iエネルギー 405 Kcal タンパク質 16.3 g
昼	肉豆腐 マカロニサラダ かぶらの白味噌煮 フルーツ 牛乳 軟飯 クリームパン  Iエネルギー 728 Kcal タンパク質 27.8 g	鶏のハニースタッド焼 和風ツナサラダ 炒り煮 フルーツ 牛乳 軟飯 小豆ぷりん  Iエネルギー 750 Kcal タンパク質 25.5 g	味噌ラーメン べじのすけ フルーツミルクゼリー 牛乳 五穀おにぎり クリスマスケーキ  Iエネルギー 727 Kcal タンパク質 24.0 g	豆腐と豚肉の味噌煮 大豆サラダ オープンオムレツ りんごゼリー 牛乳 軟飯 桃のムース  Iエネルギー 768 Kcal タンパク質 31.5 g	炊き合わせ ソーメンサラダ 胡麻和え ホジデザート 牛乳 蟹めし やわらかおはぎ  Iエネルギー 689 Kcal タンパク質 22.6 g	鯖の味噌煮 いろとり フキの信田煮 フルーツ 牛乳 軟飯 カクテルゼリー  Iエネルギー 617 Kcal タンパク質 25.4 g	八宝菜風 酢物 冷奴 黒糖プリン 牛乳 軟飯 キャロットゼリー  Iエネルギー 691 Kcal タンパク質 24.5 g
夕	さけの洋風ホイル蒸し 春雨のピリ辛炒め 柚香和え 軟飯  Iエネルギー 520 Kcal タンパク質 24.6 g	鯖のカレー竜田揚げ マヨネーズ和え じゃがいもの煮物 軟飯  Iエネルギー 548 Kcal タンパク質 20.5 g	さわらの西京焼き 炒め煮 ほうれん草の磯和え 軟飯  Iエネルギー 457 Kcal タンパク質 22.0 g	魚の唐揚げ中華風 南瓜のサタ 煮びたし 軟飯  Iエネルギー 579 Kcal タンパク質 22.3 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 ブチ海老グラタン ポテトサラダ 軟飯  Iエネルギー 647 Kcal タンパク質 18.2 g	かれいのムニエルタルソース 海老のサラダ 牛蒡と里芋のしぐれ煮 軟飯  Iエネルギー 521 Kcal タンパク質 24.8 g
言十	Iエネルギー 1,647 Kcal タンパク質 67.8 g	Iエネルギー 1,670 Kcal タンパク質 59.0 g	Iエネルギー 1,582 Kcal タンパク質 59.8 g	Iエネルギー 1,717 Kcal タンパク質 65.7 g	Iエネルギー 1,543 Kcal タンパク質 61.6 g	Iエネルギー 1,626 Kcal タンパク質 52.9 g	Iエネルギー 1,617 Kcal タンパク質 65.6 g