

老健常食献立表

	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	12月31日(土)	1月1日(日)
卓月	味噌汁 煮物 小松菜の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 386 Kcal タンパク質 15.6 g	味噌汁 おふくろ煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 347 Kcal タンパク質 12.6 g	味噌汁 ひじき炒り煮 じゃが芋の煮物 納豆 軟飯 エネルギー 421 Kcal タンパク質 16.0 g	味噌汁 炒り煮 味噌煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 445 Kcal タンパク質 18.6 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 エネルギー 388 Kcal タンパク質 11.8 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯 エネルギー 404 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 黒豆 炒り煮 栗きんとん 軟飯 エネルギー 493 Kcal タンパク質 19.8 g
昼	厚揚げと豚肉のみそ煮 春雨サラダ きのこのとろろ和え フルーツ 牛乳 軟飯 わらび餅 エネルギー 707 Kcal タンパク質 22.3 g	肉団子の煮物 マカロニサラダ 酢物 フルーツ 牛乳 軟飯 あんぱん エネルギー 688 Kcal タンパク質 30.4 g	菊しゅうまい 友禅豆腐 長芋の甘酢和え フルーツ 牛乳 軟飯 ミルク黒糖葛餅 エネルギー 689 Kcal タンパク質 28.9 g	魚の甘酢あんかけ エッグサラダ 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 水ようかん エネルギー 687 Kcal タンパク質 30.1 g	魚のフライ 野菜のソテー あんかけ奴 フルーツ 牛乳 軟飯 三色豆もち エネルギー 826 Kcal タンパク質 32.6 g	年越しそば かぶら寿司 杏仁豆腐 牛乳 海苔巻き 今川焼き エネルギー 618 Kcal タンパク質 25.4 g	お雑煮 おろし 抹茶ムース やわらかまぼこ 昆布巻き サーモンの錦糸卵 牛乳 赤飯 和菓子 エネルギー 637 Kcal タンパク質 23.1 g
夕	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き レバーの甘露煮 軟飯 エネルギー 513 Kcal タンパク質 30.5 g	煮魚 ハクサイの胡麻酢和え 五目煮 軟飯 エネルギー 511 Kcal タンパク質 24.4 g	鯖の唐揚げ梅しそソース 青菜の胡麻和え 豆腐のすいとん根菜汁 軟飯 エネルギー 587 Kcal タンパク質 22.5 g	あげ出し豆腐 大根の友禅漬 里芋といかの煮物 軟飯 エネルギー 512 Kcal タンパク質 17.9 g	治部煮 酢もの スパニッシュオムレツ 軟飯 エネルギー 528 Kcal タンパク質 22.4 g	あじの南蛮酢 白菜としめじの南蛮漬 盛り合わせ 軟飯 エネルギー 549 Kcal タンパク質 23.6 g	炊き合わせ 七福煮なます かぶら寿司 フルーツ 軟飯 エネルギー 553 Kcal タンパク質 21.2 g
言十	エネルギー 1,606 Kcal タンパク質 68.4 g	エネルギー 1,546 Kcal タンパク質 67.4 g	エネルギー 1,697 Kcal タンパク質 67.4 g	エネルギー 1,644 Kcal タンパク質 66.6 g	エネルギー 1,742 Kcal タンパク質 66.8 g	エネルギー 1,571 Kcal タンパク質 62.3 g	エネルギー 1,683 Kcal タンパク質 64.1 g