

老健常食献立表

	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)	1月8日(日)
卓月	味噌汁 炒り煮 かにかまロール お多福豆 軟飯 E礼拝 - 402 Kcal タバク質 15.2 g	味噌汁 煮物 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 451 Kcal タバク質 14.2 g	味噌汁 おふくろ煮 里芋の胡麻和え ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 377 Kcal タバク質 11.7 g	味噌汁 切干大根のしのだ煮 馬鈴薯のそぼろ煮 ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 407 Kcal タバク質 13.9 g	味噌汁 冬瓜の蟹あんかけ オムレツ ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 356 Kcal タバク質 12.7 g	味噌汁 炒り豆腐 味噌煮 ふりかけ 軟飯 E礼拝 - 395 Kcal タバク質 16.8 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯 E礼拝 - 394 Kcal タバク質 15.3 g
昼	いり鶏 福寿大根 かぶら寿司 ゆば昆布巻き 牛乳 軟飯 プチケーキ E礼拝 - 694 Kcal タバク質 22.4 g	焼き魚 盛り合わせ かぶら寿司 いちじくのコンポート 牛乳 軟飯 わらび餅 E礼拝 - 708 Kcal タバク質 36.0 g	カレー 豆腐のあんかけ ヤチャラ フルーツ 牛乳 軟飯 今川焼き E礼拝 - 673 Kcal タバク質 22.8 g	山菜うどん サーモンの錦糸巻き ガルツァンブテイング 牛乳 手まり寿司 ぜんざい E礼拝 - 633 Kcal タバク質 27.9 g	鯖の洋風照り焼き 南瓜マカニサラダ 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ムース E礼拝 - 796 Kcal タバク質 29.0 g	豆腐と海老の蒸し物 大豆サラダ 煮物 フルーツ 牛乳 七草かゆ クリームパン E礼拝 - 687 Kcal タバク質 21.5 g	豆腐と豚肉のみそ煮 酢物 豆腐のあんかけ 豆乳オレンジムース 牛乳 五穀御飯 鯛焼き E礼拝 - 708 Kcal タバク質 25.8 g
夕	照り焼き 洋風イグサレ 蓮根の蒸し物 軟飯 E礼拝 - 610 Kcal タバク質 30.2 g	魚の冬の里蒸し 里芋の柚味噌かけ 海老の水晶煮 軟飯 E礼拝 - 425 Kcal タバク質 23.0 g	さわらの柚庵焼き 大根と人参の炒り煮 マカロニサラダ 軟飯 E礼拝 - 514 Kcal タバク質 22.3 g	赤魚の白玉衣揚げ 海老のサラダ 根菜の煮物 軟飯 E礼拝 - 618 Kcal タバク質 24.7 g	もっちりレコンバーク 和え物 大豆とさつま芋の甘煮 軟飯 E礼拝 - 465 Kcal タバク質 16.9 g	卵コロッケ 高野豆腐の含め煮 みぞれ酢和え 軟飯 E礼拝 - 565 Kcal タバク質 18.3 g	いろつけ のっぺい風煮 胡麻和え 軟飯 E礼拝 - 469 Kcal タバク質 18.3 g
言十	E礼拝 - 1,706 Kcal タバク質 67.8 g	E礼拝 - 1,584 Kcal タバク質 73.2 g	E礼拝 - 1,564 Kcal タバク質 56.8 g	E礼拝 - 1,658 Kcal タバク質 66.5 g	E礼拝 - 1,617 Kcal タバク質 58.6 g	E礼拝 - 1,647 Kcal タバク質 56.6 g	E礼拝 - 1,571 Kcal タバク質 59.4 g