

# 老健常食献立表

	12月3日(月)	12月4日(火)	12月5日(水)	12月6日(木)	12月7日(金)	12月8日(土)	12月9日(日)
卓月	味噌汁 里芋の煮物 インゲンの炒め煮 ふりかけ 軟飯  E摂† - 394 Kcal タバ† 質 13.5 g	味噌汁 煮物 オムレツ ふりかけ 軟飯  E摂† - 404 Kcal タバ† 質 14.1 g	味噌汁 金平 卵とじ ふりかけ 軟飯  E摂† - 421 Kcal タバ† 質 15.4 g	味噌汁 信田煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯  E摂† - 390 Kcal タバ† 質 13.5 g	味噌汁 大根の煮物 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯  E摂† - 376 Kcal タバ† 質 13.0 g	味噌汁 おふくろ煮 煮物 ふりかけ 軟飯  E摂† - 380 Kcal タバ† 質 12.8 g	味噌汁 卵とじ 味噌煮 納豆 軟飯  E摂† - 400 Kcal タバ† 質 16.8 g
昼	照り焼き 中華風酢の物 炒り豆腐 フルーツ 牛乳 軟飯 三色豆もち  E摂† - 708 Kcal タバ† 質 32.0 g	なめこ山菜うどん 南瓜のピザ風 トロピカルあんみつ 牛乳 いなり寿司 林檎ｺﾝﾎﾟｰﾄ  E摂† - 551 Kcal タバ† 質 18.1 g	いろいろつけ 白菜の醤油漬け漬 野菜のそばろ煮 ﾌﾙｰﾂ 牛乳 軟飯 ｺｰﾋｰゼﾘｰ  E摂† - 640 Kcal タバ† 質 24.7 g	魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ ほうれん草の和え物 ﾌﾙｰﾂ 牛乳 軟飯 人参蒸しパン  E摂† - 694 Kcal タバ† 質 28.7 g	魚の粕漬け焼き あんかけ 南瓜のサラダ ﾌﾙｰﾂ 牛乳 軟飯 わらびもち  E摂† - 684 Kcal タバ† 質 26.2 g	豆腐と海老の蒸し物 たこの酢物 南瓜の鶏肉あんかけ ﾌﾙｰﾂ 牛乳 軟飯 ﾌﾙｰﾂｻﾝﾄﾞ  E摂† - 653 Kcal タバ† 質 20.1 g	炊き合わせ 白菜のナムル さつま芋ようかん 牛乳 里芋ときのこのごはん 鯛焼き  E摂† - 649 Kcal タバ† 質 23.0 g
夕	天婦羅 天つゆ 大根おろし お浸し 軟飯  E摂† - 531 Kcal タバ† 質 20.7 g	魚の煮物 煮物 マカロニサラダ 軟飯  E摂† - 519 Kcal タバ† 質 20.4 g	肉団子の煮物 酢物 粕煮 軟飯  E摂† - 465 Kcal タバ† 質 22.2 g	袋煮 酢物 スパニッシュオムレツ 軟飯  E摂† - 508 Kcal タバ† 質 20.7 g	目玉焼きﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ みぞれ酢和え さっぱりとろみおでん 軟飯  E摂† - 476 Kcal タバ† 質 19.2 g	鰯のおろしポン酢かけ ｺｰﾙﾛｰ おから 軟飯  E摂† - 584 Kcal タバ† 質 24.9 g	魚の秋の里蒸し 大根のサラダ 五目煮 軟飯  E摂† - 481 Kcal タバ† 質 22.4 g
言十	E摂† - 1,633 Kcal タバ† 質 66.2 g	E摂† - 1,474 Kcal タバ† 質 52.6 g	E摂† - 1,526 Kcal タバ† 質 62.3 g	E摂† - 1,592 Kcal タバ† 質 62.9 g	E摂† - 1,536 Kcal タバ† 質 58.4 g	E摂† - 1,617 Kcal タバ† 質 57.8 g	E摂† - 1,530 Kcal タバ† 質 62.2 g