

# 老健常食献立表

	12月10日(月)	12月11日(火)	12月12日(水)	12月13日(木)	12月14日(金)	12月15日(土)	12月16日(日)
卓月	味噌汁 炒り煮 彩り野菜しんじょう ふりかけ 軟飯  E補料 - 386 Kcal タンパク質 13.5 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  E補料 - 417 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 煮物 小松菜の味噌煮 ふりかけ 軟飯  E補料 - 415 Kcal タンパク質 15.0 g	味噌汁 炒り豆腐 煮物 ふりかけ 軟飯  E補料 - 404 Kcal タンパク質 17.1 g	味噌汁 煮物 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯  E補料 - 410 Kcal タンパク質 13.2 g	味噌汁 大根の煮もの よごし ふりかけ 軟飯  E補料 - 325 Kcal タンパク質 11.5 g	味噌汁 信田煮 寄せとうふの煮物 納豆 軟飯  E補料 - 415 Kcal タンパク質 16.7 g
昼	鶏肉の味噌焼き 酢物 五目きんぴら フルーツ 牛乳 軟飯 蒸しパン  E補料 - 752 Kcal タンパク質 23.1 g	鰯のマスタード焼き おひたし 粕煮 フルーツ 牛乳 軟飯 栗きんとん  E補料 - 671 Kcal タンパク質 27.6 g	根菜のごった煮 酢物 南瓜の田楽 フルーツ 牛乳 軟飯 桃の梅酒ゼリー  E補料 - 678 Kcal タンパク質 20.3 g	ホークピカタ 北海煮 マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 芋大福  E補料 - 779 Kcal タンパク質 28.0 g	あんかけラーメン フルーツおろし和え 杏仁豆腐 牛乳 五穀おにぎり どらやき  E補料 - 623 Kcal タンパク質 21.5 g	鶏肉ときのこのクリーム煮 コールドー 南瓜の煮物 フルーツゼリー 牛乳 軟飯 パンブディング  E補料 - 738 Kcal タンパク質 24.5 g	豆腐と海老の蒸し物 酢物 里芋のゴマ和え フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶ゼリー  E補料 - 638 Kcal タンパク質 18.1 g
夕	黄金かれいのキノコあん 中華風酢物 空也蒸し 軟飯  E補料 - 541 Kcal タンパク質 25.9 g	治部煮 長芋のサラダ 卵と春雨の炒め物 軟飯  E補料 - 493 Kcal タンパク質 18.8 g	魚のムニエルタルロス ひじきと大根の梅酒和 山菜の煮付け 軟飯  E補料 - 564 Kcal タンパク質 23.7 g	あげ出し豆腐 白菜の友禅漬 レバーの甘露煮 軟飯  E補料 - 495 Kcal タンパク質 19.6 g	いろいろつけ ポテトサラダ 豆腐のすいとん根菜汁 軟飯  E補料 - 537 Kcal タンパク質 19.1 g	鯖の味噌漬焼 海老の和え物 五目煮 軟飯  E補料 - 492 Kcal タンパク質 24.2 g	魚の信州蒸し ナムル 変わり玉子焼き 軟飯  E補料 - 504 Kcal タンパク質 25.8 g
言十	E補料 - 1,679 Kcal タンパク質 62.5 g	E補料 - 1,581 Kcal タンパク質 59.7 g	E補料 - 1,657 Kcal タンパク質 59.0 g	E補料 - 1,678 Kcal タンパク質 64.7 g	E補料 - 1,570 Kcal タンパク質 53.8 g	E補料 - 1,555 Kcal タンパク質 60.2 g	E補料 - 1,557 Kcal タンパク質 60.6 g