

# 老健常食献立表

	12月17日(月)	12月18日(火)	12月19日(水)	12月20日(木)	12月21日(金)	12月22日(土)	12月23日(日)
卓月	味噌汁 ひじき炒り煮 姫こうや豆腐 ふりかけ 軟飯  E kcal - 376 Kcal たんぱく質 12.7 g	味噌汁 味噌煮 がんもの煮物 ふりかけ 軟飯  E kcal - 414 Kcal たんぱく質 13.6 g	味噌汁 玉子とじ 白菜のソテー ふりかけ 軟飯  E kcal - 371 Kcal たんぱく質 13.0 g	味噌汁 煮ころがし 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯  E kcal - 414 Kcal たんぱく質 13.6 g	味噌汁 炒り豆腐 小松菜のさっと煮 ふりかけ 軟飯  E kcal - 413 Kcal たんぱく質 18.8 g	味噌汁 煮物 野菜の大豆煮 ふりかけ 軟飯  E kcal - 426 Kcal たんぱく質 14.0 g	味噌汁 大根のそぼろ煮 煮物 納豆 軟飯  E kcal - 387 Kcal たんぱく質 15.2 g
昼	鮭の柚庵焼き 春雨サラダ 大根と牛肉の煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 わらびもち  E kcal - 741 Kcal たんぱく質 25.6 g	巣ごもり卵 中華風酢の物 野菜のそぼろ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 ふぞろいな豆もち  E kcal - 645 Kcal たんぱく質 23.2 g	すきやき風煮 蟹サラダ 田舎煮 フルーツ 牛乳 軟飯 クリスマスケーキ  E kcal - 897 Kcal たんぱく質 25.7 g	カレーうどん 野菜とささみの三杯酢 豆腐寒天 牛乳 おにぎり カスタドプリン  E kcal - 554 Kcal たんぱく質 21.9 g	親子煮 胡麻あえ いとこ煮 フルーツ 牛乳 軟飯 かじりゼリー  E kcal - 642 Kcal たんぱく質 21.9 g	豆腐と豚肉のみそ煮 みぞれ酢和え 南瓜のサラダ フルーツポンチ 牛乳 軟飯 玉子サンド  E kcal - 720 Kcal たんぱく質 27.3 g	柳川風煮 豆腐の柚子風味 青菜の和え物 抹茶ゼリー 牛乳 軟飯 おはぎ  E kcal - 689 Kcal たんぱく質 23.7 g
夕	スパニッシュパング 炒り豆腐 酢味噌和え 軟飯  E kcal - 517 Kcal たんぱく質 26.1 g	鯖の酢醤油煮 ザーサイ炒り華風炒め さつま芋のサラダ 軟飯  E kcal - 572 Kcal たんぱく質 24.4 g	白身魚のみぞれ煮 長芋の酢の物 豆腐入りすりみ焼き 軟飯  E kcal - 573 Kcal たんぱく質 23.1 g	肉団子の煮物 白オのしば漬け ポテトサラダ 軟飯  E kcal - 507 Kcal たんぱく質 22.8 g	魚のフライ 海老のおろし和え 茶碗蒸し蟹アツカ 軟飯  E kcal - 543 Kcal たんぱく質 26.8 g	さわらのサシヨリ焼き 中華酢物 五目きんぴら 軟飯  E kcal - 490 Kcal たんぱく質 20.5 g	刺身 豚肉の袋詰炊き合わせ 味噌煮 軟飯  E kcal - 518 Kcal たんぱく質 26.7 g
言十	E kcal - 1,634 Kcal たんぱく質 64.4 g	E kcal - 1,631 Kcal たんぱく質 61.2 g	E kcal - 1,841 Kcal たんぱく質 61.8 g	E kcal - 1,475 Kcal たんぱく質 58.3 g	E kcal - 1,598 Kcal たんぱく質 67.5 g	E kcal - 1,636 Kcal たんぱく質 61.8 g	E kcal - 1,594 Kcal たんぱく質 65.6 g