

# 老健常食献立表

	12月31日(月)	1月 1日(火)	1月 2日(水)	1月 3日(木)	1月 4日(金)	1月 5日(土)	1月 6日(日)
卓月	味噌汁 切干大根のしのだ煮 彩りしんじょう ふりかけ 軟飯  E摂取 - 408 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 黒豆 炒り煮 ふりかけ 軟飯  E摂取 - 422 Kcal タンパク質 19.7 g	味噌汁 炒り煮 姫こうや豆腐 ふりかけ 軟飯  E摂取 - 358 Kcal タンパク質 12.9 g	味噌汁 煮物 野菜たっぷりいなり ふりかけ 軟飯  E摂取 - 426 Kcal タンパク質 13.3 g	味噌汁 おふくろ煮 ふんわり天 ふりかけ 軟飯  E摂取 - 369 Kcal タンパク質 13.1 g	味噌汁 ひじき炒り煮 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯  E摂取 - 430 Kcal タンパク質 14.1 g	味噌汁 信田煮 がんもの煮物 納豆 軟飯  E摂取 - 450 Kcal タンパク質 17.8 g
昼	年越しそば かぶら寿司 杏仁豆腐 牛乳 海苔巻き 今川焼き  E摂取 - 630 Kcal タンパク質 26.3 g	お雑煮 おろし 栗きんとん やわらかまぼこ サーモンの錦糸卵 牛乳 昆布巻き 赤飯 和菓子  E摂取 - 717 Kcal タンパク質 22.3 g	いり鶏 洋風イグサレ 福寿大根 フルーツ 牛乳 軟飯 かつおキ  E摂取 - 787 Kcal タンパク質 26.6 g	焼き魚 牛肉のしぐれ煮 かぶら寿司 いちじくのコンポート 牛乳 軟飯 月鏡  E摂取 - 737 Kcal タンパク質 30.9 g	さわらの柚庵焼き 牛蒡と人参の炒り煮 蟹風味サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 黒豆のミルクもち  E摂取 - 838 Kcal タンパク質 31.3 g	豆腐と海老の蒸し物 春雨スープ 煮物 フルーツ 牛乳 軟飯 クリームパン  E摂取 - 738 Kcal タンパク質 23.5 g	里芋カレー 長芋のさっぱりサラダ あんかけ 抹茶ゼリー 牛乳 軟飯 どらやき  E摂取 - 676 Kcal タンパク質 21.3 g
夕	あじの南蛮酢 白菜の友禅漬 盛り合わせ 軟飯  E摂取 - 551 Kcal タンパク質 23.3 g	炊き合わせ 七福煮なます かぶら寿司 フルーツ 軟飯  E摂取 - 490 Kcal タンパク質 16.8 g	照り焼き 蓮根の蒸し物 かぶら寿司 軟飯  E摂取 - 555 Kcal タンパク質 26.1 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摂取 - 419 Kcal タンパク質 23.0 g	鶏肉のおろししぎ焼き 白菜としめじの南蛮漬 北海煮 軟飯  E摂取 - 443 Kcal タンパク質 17.3 g	魚の炊き合わせ ナムル スパゲティサラダ 軟飯  E摂取 - 493 Kcal タンパク質 21.8 g	鯖の味噌焼き 焼き豆腐の含め煮 山葵あえ 軟飯  E摂取 - 523 Kcal タンパク質 27.9 g
言十	E摂取 - 1,589 Kcal タンパク質 62.7 g	E摂取 - 1,629 Kcal タンパク質 58.8 g	E摂取 - 1,700 Kcal タンパク質 65.6 g	E摂取 - 1,582 Kcal タンパク質 67.2 g	E摂取 - 1,650 Kcal タンパク質 61.7 g	E摂取 - 1,661 Kcal タンパク質 59.4 g	E摂取 - 1,649 Kcal タンパク質 67.0 g