

# 献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2021年 5月31日~2021年 6月 6日)

	5月31日(月)	6月1日(火)	6月2日(水)	6月3日(木)	6月4日(金)	6月5日(土)	6月6日(日)
朝食	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 漬物 ふりかけ	米飯 味噌汁 昆布煮 オクラの和え物 のり佃煮	米飯 味噌汁 鶏そぼろ信田 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 ひじき煮 青梗菜土佐和え ねり梅	米飯 味噌汁 がんも煮 漬物 乳酸菌飲料
	エネルギー 325kcal 蛋白質 9.4g 脂質 2.5g カルシウム 67mg 鉄 1.3mg 食塩 2.8g	エネルギー 372kcal 蛋白質 11.5g 脂質 4.7g カルシウム 71mg 鉄 2.1mg 食塩 2.7g	エネルギー 339kcal 蛋白質 9.1g 脂質 2.4g カルシウム 94mg 鉄 1.9mg 食塩 3.5g	エネルギー 505kcal 蛋白質 19.0g 脂質 8.5g カルシウム 265mg 鉄 1.6mg 食塩 2.4g	エネルギー 464kcal 蛋白質 13.3g 脂質 13.4g カルシウム 164mg 鉄 1.6mg 食塩 2.7g	エネルギー 348kcal 蛋白質 9.5g 脂質 3.2g カルシウム 166mg 鉄 5.1mg 食塩 3.9g	エネルギー 396kcal 蛋白質 10.4g 脂質 4.9g カルシウム 114mg 鉄 1.8mg 食塩 3.5g
昼食	米飯 魚の煮つけ 南瓜きのこあん ごぼうサラダ 吸物	米飯 オムレツミートソース かぶコンソメ煮 マカロニサラダ スープ	米飯 メンチカツ きんぴらごぼう 白菜梅和え 味噌汁	きつねうどん コロケ 大根和風サラダ フルーツ	米飯 魚のバジル風味焼き 大根みそかけ コールスローサラダ ワカメスープ	米飯 ハンバーグ 煮びたし フルーツ 吸物	米飯 魚のねぎみそ焼き ほうれん草炒め カニ風味サラダ 吸物
	エネルギー 498kcal 蛋白質 22.4g 脂質 9.1g カルシウム 82mg 鉄 1.8mg 食塩 4.0g	エネルギー 538kcal 蛋白質 17.4g 脂質 13.6g カルシウム 67mg 鉄 2.2mg 食塩 3.6g	エネルギー 668kcal 蛋白質 16.4g 脂質 26.3g カルシウム 124mg 鉄 2.7mg 食塩 4.0g	エネルギー 576kcal 蛋白質 14.4g 脂質 11.8g カルシウム 88mg 鉄 1.8mg 食塩 4.9g	エネルギー 502kcal 蛋白質 23.0g 脂質 12.1g カルシウム 103mg 鉄 1.9mg 食塩 3.1g	エネルギー 539kcal 蛋白質 18.3g 脂質 14.3g カルシウム 55mg 鉄 2.0mg 食塩 3.9g	エネルギー 557kcal 蛋白質 23.6g 脂質 18.5g カルシウム 165mg 鉄 2.5mg 食塩 3.3g
夕食	米飯 ミートローフ なす煮びたし 吸物	米飯 魚の味噌煮 ちくわの炒め物 吸物	米飯 厚揚げとツナの旨煮 アスパラソテー かき玉汁	米飯 豚しょうが炒め ぜんまい煮 味噌汁	米飯 生揚げの卵とじ煮 にら炒め 味噌汁	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐のしんじょう 味噌汁	米飯 豚のごまだれ炒め さつま芋昆布煮 吸物
	エネルギー 515kcal 蛋白質 19.0g 脂質 14.3g カルシウム 47mg 鉄 1.9mg 食塩 3.2g	エネルギー 603kcal 蛋白質 19.3g 脂質 24.8g カルシウム 54mg 鉄 2.0mg 食塩 3.7g	エネルギー 474kcal 蛋白質 17.5g 脂質 13.9g カルシウム 198mg 鉄 3.1mg 食塩 3.1g	エネルギー 478kcal 蛋白質 17.3g 脂質 11.1g カルシウム 70mg 鉄 1.9mg 食塩 3.8g	エネルギー 508kcal 蛋白質 20.2g 脂質 12.3g カルシウム 80mg 鉄 3.0mg 食塩 3.5g	エネルギー 499kcal 蛋白質 25.2g 脂質 11.2g カルシウム 70mg 鉄 2.0mg 食塩 3.7g	エネルギー 592kcal 蛋白質 15.9g 脂質 18.9g カルシウム 97mg 鉄 2.2mg 食塩 2.9g
3時	マンゴーゼリー	ワッフル	プリン	抹茶まんじゅう	りんごゼリー	黒糖蒸しパン	オレンジゼリー
	エネルギー 47kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g カルシウム 2mg 鉄 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー 76kcal 蛋白質 1.2g 脂質 3.2g カルシウム 8mg 鉄 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー 77kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.3g カルシウム 32mg 鉄 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー 100kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.3g カルシウム 16mg 鉄 0.4mg 食塩 0.0g	エネルギー 39kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g カルシウム 9mg 鉄 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 99kcal 蛋白質 2.0g 脂質 4.2g カルシウム 8mg 鉄 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー 53kcal 蛋白質 1.3g 脂質 0.1g カルシウム 5mg 鉄 0.1mg 食塩 0.0g
合計	エネルギー 1385kcal 蛋白質 50.9g 脂質 25.9g カルシウム 198mg 鉄 5.1mg 食塩 10.1g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 49.4g 脂質 46.3g カルシウム 200mg 鉄 6.4mg 食塩 10.1g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 44.5g 脂質 44.9g カルシウム 448mg 鉄 7.8mg 食塩 10.7g	エネルギー 1659kcal 蛋白質 52.7g 脂質 31.7g カルシウム 439mg 鉄 5.7mg 食塩 11.1g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 56.5g 脂質 37.8g カルシウム 356mg 鉄 6.5mg 食塩 9.3g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 55.0g 脂質 32.9g カルシウム 299mg 鉄 9.3mg 食塩 11.6g	エネルギー 1598kcal 蛋白質 51.2g 脂質 42.4g カルシウム 381mg 鉄 6.6mg 食塩 9.7g

# 献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2021年 6月 7日~2021年 6月13日)

	6月7日(月)	6月8日(火)	6月9日(水)	6月10日(木)	6月11日(金)	6月12日(土)	6月13日(日)
朝食	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 金時豆 のり佃煮	米飯 味噌汁 切干大根煮 漬物 鯛みそ	米飯 味噌汁 高野豆腐卵とじ ねり梅 牛乳	米飯 味噌汁 大根土佐煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 ふわふわ豆腐含め煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 煮浸し 昆布豆 鯛みそ	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 ねり梅 牛乳
	エネルギー - 379kcal 蛋白質 10.6g 脂質 2.6g カルシウム 51mg 鉄 1.8mg 食塩 3.1g	エネルギー - 363kcal 蛋白質 9.6g 脂質 4.1g カルシウム 73mg 鉄 1.7mg 食塩 3.9g	エネルギー - 436kcal 蛋白質 15.5g 脂質 9.9g カルシウム 233mg 鉄 1.9mg 食塩 2.8g	エネルギー - 377kcal 蛋白質 10.8g 脂質 4.9g カルシウム 163mg 鉄 1.4mg 食塩 3.0g	エネルギー - 424kcal 蛋白質 9.9g 脂質 6.3g カルシウム 84mg 鉄 1.8mg 食塩 3.2g	エネルギー - 359kcal 蛋白質 10.2g 脂質 3.0g カルシウム 74mg 鉄 1.4mg 食塩 2.9g	エネルギー - 458kcal 蛋白質 15.9g 脂質 10.5g カルシウム 286mg 鉄 1.6mg 食塩 3.3g
昼食	米飯 タンドリーチキン 卵の花 スパゲティサラダ コンソメスープ	そば あじフライ きのこ梅肉和え フルーツ	米飯 豚冷しゃぶ 茄子の浸し ツナサラダ 吸物	米飯 赤魚おろし煮 冬瓜のそぼろあんかけ 白菜ごま和え 味噌汁	米飯 八宝菜 エビシューマイ ナムル 中華スープ	米飯 鮭の醤油バター焼き 炊き合わせ フルーツ 吸物	米飯 つくね甘辛煮 なすの煮物 白菜甘酢和え 吸物
	エネルギー - 587kcal 蛋白質 21.7g 脂質 18.7g カルシウム 75mg 鉄 2.7mg 食塩 2.0g	エネルギー - 486kcal 蛋白質 24.1g 脂質 4.2g カルシウム 53mg 鉄 2.4mg 食塩 4.5g	エネルギー - 596kcal 蛋白質 23.0g 脂質 23.6g カルシウム 70mg 鉄 2.1mg 食塩 4.3g	エネルギー - 442kcal 蛋白質 21.9g 脂質 5.4g カルシウム 98mg 鉄 1.7mg 食塩 4.6g	エネルギー - 567kcal 蛋白質 18.2g 脂質 18.7g カルシウム 121mg 鉄 2.8mg 食塩 3.9g	エネルギー - 434kcal 蛋白質 21.7g 脂質 4.2g カルシウム 51mg 鉄 1.4mg 食塩 2.3g	エネルギー - 478kcal 蛋白質 16.5g 脂質 8.3g カルシウム 70mg 鉄 2.0mg 食塩 3.9g
夕食	米飯 厚揚げ煮 五目卵焼き 味噌汁	米飯 ミートローフ じゃが芋豆乳煮 吸物	米飯 魚のマヨネーズ焼き 菜の花菜種和え けんちん汁	米飯 鶏肉くわ焼き 五目巾着 味噌汁	米飯 魚の煮つけ 白和え 吸物	米飯 筑前煮 炒り卵 吸物	米飯 魚の粕漬け焼き 卵豆腐 のっぺい汁
	エネルギー - 533kcal 蛋白質 18.3g 脂質 18.2g カルシウム 244mg 鉄 4.0mg 食塩 3.3g	エネルギー - 508kcal 蛋白質 18.4g 脂質 11.7g カルシウム 35mg 鉄 1.9mg 食塩 3.5g	エネルギー - 499kcal 蛋白質 21.2g 脂質 17.0g カルシウム 87mg 鉄 1.9mg 食塩 2.0g	エネルギー - 508kcal 蛋白質 19.8g 脂質 14.7g カルシウム 63mg 鉄 2.1mg 食塩 3.1g	エネルギー - 509kcal 蛋白質 17.7g 脂質 17.5g カルシウム 57mg 鉄 1.7mg 食塩 3.2g	エネルギー - 561kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.6g カルシウム 70mg 鉄 1.8mg 食塩 3.6g	エネルギー - 398kcal 蛋白質 21.0g 脂質 3.7g カルシウム 52mg 鉄 1.6mg 食塩 3.7g
3時	せんべい	リクエストおやつ	オレンジゼリー	ミニあんまん	ビスケット	デザートムース	パームクーヘン
	エネルギー - 149kcal 蛋白質 3.1g 脂質 0.4g カルシウム 5mg 鉄 0.3mg 食塩 0.8g	エネルギー - 29kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.0g カルシウム 1mg 鉄 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー - 53kcal 蛋白質 1.3g 脂質 0.1g カルシウム 5mg 鉄 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー - 92kcal 蛋白質 2.3g 脂質 0.6g カルシウム 12mg 鉄 0.5mg 食塩 0.1g	エネルギー - 104kcal 蛋白質 1.1g 脂質 5.5g カルシウム 4mg 鉄 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー - 46kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.1g カルシウム 34mg 鉄 0.0mg 食塩 0.2g	エネルギー - 208kcal 蛋白質 2.8g 脂質 10.7g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー - 1648kcal 蛋白質 53.7g 脂質 39.9g カルシウム 375mg 鉄 8.8mg 食塩 9.2g	エネルギー - 1386kcal 蛋白質 53.1g 脂質 20.0g カルシウム 162mg 鉄 6.1mg 食塩 11.9g	エネルギー - 1584kcal 蛋白質 61.0g 脂質 50.6g カルシウム 395mg 鉄 6.0mg 食塩 9.1g	エネルギー - 1419kcal 蛋白質 54.8g 脂質 25.6g カルシウム 336mg 鉄 5.7mg 食塩 10.8g	エネルギー - 1604kcal 蛋白質 46.9g 脂質 48.0g カルシウム 266mg 鉄 6.4mg 食塩 10.4g	エネルギー - 1400kcal 蛋白質 48.6g 脂質 26.9g カルシウム 229mg 鉄 4.6mg 食塩 9.0g	エネルギー - 1542kcal 蛋白質 56.2g 脂質 33.2g カルシウム 408mg 鉄 5.2mg 食塩 11.0g

# 献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2021年 6月14日～2021年 6月20日)

	6月14日(月)	6月15日(火)	6月16日(水)	6月17日(木)	6月18日(金)	6月19日(土)	6月20日(日)
朝食	米飯 味噌汁 絹揚げ煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 かに風味たまご巻 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ 青梗菜土佐和え ふりかけ	米飯 味噌汁 五目卵の花 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあ ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 切干大根と青菜の浸し 漬物 ふりかけ	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ ジョア のり佃煮
	エネルギー - 371kcal 蛋白質 7.7g 脂質 3.2g カルシウム 60mg 鉄 1.4mg 食塩 2.9g	エネルギー - 429kcal 蛋白質 15.6g 脂質 7.6g カルシウム 179mg 鉄 1.7mg 食塩 2.7g	エネルギー - 373kcal 蛋白質 9.3g 脂質 4.9g カルシウム 92mg 鉄 1.7mg 食塩 2.1g	エネルギー - 434kcal 蛋白質 13.9g 脂質 5.0g カルシウム 250mg 鉄 1.6mg 食塩 2.3g	エネルギー - 341kcal 蛋白質 8.7g 脂質 1.9g カルシウム 185mg 鉄 1.5mg 食塩 2.8g	エネルギー - 322kcal 蛋白質 8.1g 脂質 2.4g カルシウム 65mg 鉄 1.5mg 食塩 2.5g	エネルギー - 506kcal 蛋白質 14.9g 脂質 12.9g カルシウム 255mg 鉄 2.0mg 食塩 2.6g
昼食	米飯 親子煮 ポテトコロッケ 海藻サラダ 吸物	冷やし中華 きんぴら大根 わらうのおかか和え フルーツ	米飯 豚肉しょうが煮 里芋煮物 酢の物 味噌汁	枝豆とひき肉のカレー オムレツ キャベツ胡麻マヨサラ フルーツ	米飯 サーモンフライ 野菜大豆煮 ゆかり和え けんちん汁	米飯 えびカツ ジャーマンポテト 山菜おろし 味噌汁	米飯 鶏肉のチーズ焼き かぶの煮物 ピーナツ和え 味噌汁
	エネルギー - 572kcal 蛋白質 26.3g 脂質 13.8g カルシウム 87mg 鉄 2.6mg 食塩 5.3g	エネルギー - 496kcal 蛋白質 17.3g 脂質 9.2g カルシウム 90mg 鉄 1.6mg 食塩 3.4g	エネルギー - 491kcal 蛋白質 21.3g 脂質 7.3g カルシウム 71mg 鉄 2.1mg 食塩 3.7g	エネルギー - 716kcal 蛋白質 19.7g 脂質 28.1g カルシウム 104mg 鉄 3.5mg 食塩 3.6g	エネルギー - 617kcal 蛋白質 19.4g 脂質 22.3g カルシウム 101mg 鉄 2.5mg 食塩 3.2g	エネルギー - 586kcal 蛋白質 16.2g 脂質 17.7g カルシウム 67mg 鉄 2.2mg 食塩 4.7g	エネルギー - 528kcal 蛋白質 21.5g 脂質 15.7g カルシウム 144mg 鉄 2.2mg 食塩 3.7g
夕食	米飯 豆腐ステーキきのこあ ブロッコリーツナ和え 吸物	米飯 鶏肉のクリーム煮 かぼちゃ煮付け ワカメスープ	米飯 魚の甘酢あん さつまいもバター焼き 味噌汁	米飯 豆腐の洋風煮 きのこソテー スープ	米飯 わらの西京焼き 煮浸し 吸物	米飯 豆腐と豚肉の炒め ほうれん草ごま和え さつま汁	米飯 煮魚 野菜ビーフン 吸物
	エネルギー - 517kcal 蛋白質 18.4g 脂質 14.0g カルシウム 155mg 鉄 3.3mg 食塩 3.1g	エネルギー - 513kcal 蛋白質 21.4g 脂質 7.3g カルシウム 97mg 鉄 2.0mg 食塩 3.3g	エネルギー - 522kcal 蛋白質 18.0g 脂質 9.8g カルシウム 65mg 鉄 1.7mg 食塩 2.8g	エネルギー - 468kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.3g カルシウム 190mg 鉄 2.3mg 食塩 2.7g	エネルギー - 513kcal 蛋白質 24.2g 脂質 14.3g カルシウム 56mg 鉄 2.3mg 食塩 3.5g	エネルギー - 550kcal 蛋白質 18.4g 脂質 16.9g カルシウム 191mg 鉄 3.4mg 食塩 3.9g	エネルギー - 403kcal 蛋白質 18.7g 脂質 2.6g カルシウム 54mg 鉄 1.2mg 食塩 3.1g
3時	プチシュー	いちごゼリー	蒸しパン	ビスケット	水ようかん	たい焼き	アセロラゼリー
	エネルギー - 81kcal 蛋白質 1.5g 脂質 5.8g カルシウム 17mg 鉄 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー - 118kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g カルシウム 7mg 鉄 0.1mg 食塩 0.2g	エネルギー - 90kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1.8g カルシウム 37mg 鉄 0.2mg 食塩 0.2g	エネルギー - 131kcal 蛋白質 1.4g 脂質 6.9g カルシウム 5mg 鉄 0.1mg 食塩 0.2g	エネルギー - 65kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.1g カルシウム 4mg 鉄 0.5mg 食塩 0.0g	エネルギー - 88kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.5g カルシウム 6mg 鉄 0.4mg 食塩 0.1g	エネルギー - 77kcal 蛋白質 4.9g 脂質 4.2g カルシウム 22mg 鉄 0.7mg 食塩 0.7g
合計	エネルギー - 1541kcal 蛋白質 53.9g 脂質 36.8g カルシウム 319mg 鉄 7.5mg 食塩 11.4g	エネルギー - 1556kcal 蛋白質 54.4g 脂質 24.1g カルシウム 373mg 鉄 5.4mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1476kcal 蛋白質 51.2g 脂質 23.8g カルシウム 265mg 鉄 5.7mg 食塩 8.8g	エネルギー - 1749kcal 蛋白質 49.7g 脂質 51.3g カルシウム 549mg 鉄 7.5mg 食塩 8.8g	エネルギー - 1536kcal 蛋白質 53.8g 脂質 38.6g カルシウム 346mg 鉄 6.8mg 食塩 9.5g	エネルギー - 1546kcal 蛋白質 44.7g 脂質 37.5g カルシウム 329mg 鉄 7.5mg 食塩 11.2g	エネルギー - 1514kcal 蛋白質 60.0g 脂質 35.4g カルシウム 475mg 鉄 6.1mg 食塩 10.1g

# 献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2021年 6月21日～2021年 6月27日)

	6月21日 (月)	6月22日 (火)	6月23日 (水)	6月24日 (木)	6月25日 (金)	6月26日 (土)	6月27日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 ひじき煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 ミートボール モロヘイヤのお浸し ねり梅	米飯 味噌汁 切干大根煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐卵とじ 煮豆 のり佃煮	米飯 味噌汁 大根と昆布の煮物 鯛みそ 牛乳	米飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 ねり梅 乳酸菌飲料
	エネルギー - 387kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.0g カルシウム 243mg 鉄 4.4mg 食塩 2.9g	エネルギー - 450kcal 蛋白質 16.1g 脂質 10.5g カルシウム 182mg 鉄 2.2mg 食塩 3.6g	エネルギー - 378kcal 蛋白質 11.1g 脂質 5.3g カルシウム 95mg 鉄 1.7mg 食塩 3.1g	エネルギー - 388kcal 蛋白質 8.9g 脂質 3.6g カルシウム 107mg 鉄 2.1mg 食塩 2.5g	エネルギー - 387kcal 蛋白質 12.0g 脂質 4.5g カルシウム 78mg 鉄 2.3mg 食塩 2.3g	エネルギー - 428kcal 蛋白質 11.6g 脂質 7.1g カルシウム 213mg 鉄 1.4mg 食塩 2.7g	エネルギー - 378kcal 蛋白質 8.1g 脂質 1.6g カルシウム 65mg 鉄 1.3mg 食塩 3.0g
昼食	米飯 チャンプルー クリームコロッケ 大根サラダ 中華スープ	米飯 白身魚のトマトソース さつまいも煮 オクラおかか和え スープ	あんかけ焼きそば 小籠包 ナムル 中華スープ	米飯 麻婆豆腐 茄子おろし煮 フルーツ 中華スープ	米飯 魚のパン粉焼き 大根のスープ煮 カリフラワーサラダ コンソメスープ	米飯 生揚げのソース炒め コロッケ 青菜のお浸し 味噌汁	米飯 鶏肉のチーズ焼き 大根コンソメ煮 マカロニサラダ スープ
	エネルギー - 583kcal 蛋白質 20.6g 脂質 20.0g カルシウム 113mg 鉄 2.5mg 食塩 2.5g	エネルギー - 551kcal 蛋白質 20.9g 脂質 7.3g カルシウム 146mg 鉄 1.8mg 食塩 2.8g	エネルギー - 431kcal 蛋白質 16.0g 脂質 13.7g カルシウム 94mg 鉄 1.5mg 食塩 4.7g	エネルギー - 630kcal 蛋白質 23.4g 脂質 22.0g カルシウム 199mg 鉄 4.0mg 食塩 2.7g	エネルギー - 474kcal 蛋白質 18.4g 脂質 14.5g カルシウム 62mg 鉄 1.4mg 食塩 1.7g	エネルギー - 633kcal 蛋白質 18.9g 脂質 20.1g カルシウム 77mg 鉄 2.7mg 食塩 4.4g	エネルギー - 645kcal 蛋白質 19.8g 脂質 27.7g カルシウム 107mg 鉄 1.5mg 食塩 2.5g
夕食	米飯 ハンバーグ チンゲン菜炒め煮 吸物	米飯 筑前煮 厚焼き玉子 吸物	米飯 魚の胡麻だれ 小松菜煮浸し 味噌汁	米飯 肉豆腐 卵炒め 味噌汁	米飯 インゲン肉巻き ごま豆腐 味噌汁	米飯 豚肉のおろしポン酢 冬瓜のえびあんかけ 味噌汁	米飯 魚の照り焼き 野菜と豚肉の炊き合わせ 味噌汁
	エネルギー - 509kcal 蛋白質 17.6g 脂質 12.5g カルシウム 95mg 鉄 2.0mg 食塩 4.7g	エネルギー - 495kcal 蛋白質 23.6g 脂質 6.7g カルシウム 72mg 鉄 2.3mg 食塩 3.5g	エネルギー - 434kcal 蛋白質 20.3g 脂質 4.8g カルシウム 88mg 鉄 1.9mg 食塩 3.0g	エネルギー - 592kcal 蛋白質 24.2g 脂質 21.7g カルシウム 158mg 鉄 3.0mg 食塩 3.9g	エネルギー - 442kcal 蛋白質 11.4g 脂質 10.4g カルシウム 48mg 鉄 1.9mg 食塩 3.0g	エネルギー - 456kcal 蛋白質 21.1g 脂質 7.6g カルシウム 101mg 鉄 2.0mg 食塩 3.0g	エネルギー - 476kcal 蛋白質 19.0g 脂質 9.8g カルシウム 43mg 鉄 1.7mg 食塩 2.9g
3時	蒸しパン	オレンジゼリー	ココアワッフル	カップケーキ	せんべい	ミニあんまん	りんごゼリー
	エネルギー - 98kcal 蛋白質 2.0g 脂質 4.2g カルシウム 8mg 鉄 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー - 61kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g カルシウム 1mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 83kcal 蛋白質 1.4g 脂質 3.6g カルシウム 11mg 鉄 1.1mg 食塩 0.1g	エネルギー - 108kcal 蛋白質 1.5g 脂質 5.2g カルシウム 11mg 鉄 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー - 104kcal 蛋白質 2.2g 脂質 0.3g カルシウム 4mg 鉄 0.2mg 食塩 0.6g	エネルギー - 92kcal 蛋白質 2.3g 脂質 0.6g カルシウム 12mg 鉄 0.5mg 食塩 0.1g	エネルギー - 39kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g カルシウム 9mg 鉄 0.0mg 食塩 0.0g
合計	エネルギー - 1577kcal 蛋白質 50.4g 脂質 40.7g カルシウム 459mg 鉄 9.1mg 食塩 10.2g	エネルギー - 1557kcal 蛋白質 60.6g 脂質 24.5g カルシウム 401mg 鉄 6.3mg 食塩 10.0g	エネルギー - 1326kcal 蛋白質 48.8g 脂質 27.4g カルシウム 288mg 鉄 6.2mg 食塩 10.9g	エネルギー - 1718kcal 蛋白質 58.0g 脂質 52.5g カルシウム 475mg 鉄 9.3mg 食塩 9.2g	エネルギー - 1407kcal 蛋白質 44.0g 脂質 29.7g カルシウム 192mg 鉄 5.8mg 食塩 7.6g	エネルギー - 1609kcal 蛋白質 53.9g 脂質 35.4g カルシウム 403mg 鉄 6.6mg 食塩 10.2g	エネルギー - 1538kcal 蛋白質 46.9g 脂質 39.1g カルシウム 224mg 鉄 4.5mg 食塩 8.4g

# 献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2021年 6月28日～2021年 6月30日)

	6月28日 (月)	6月29日 (火)	6月30日 (水)			
朝食	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 ひじき煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 酢の物 鯛みそ			
	エネルギー - 428kcal 蛋白質 13.7g 脂質 2.6g カルシウム 244mg 鉄 1.2mg 食塩 3.4g	エネルギー - 403kcal 蛋白質 9.0g 脂質 3.6g カルシウム 162mg 鉄 5.1mg 食塩 3.5g	エネルギー - 322kcal 蛋白質 7.1g 脂質 1.4g カルシウム 61mg 鉄 1.5mg 食塩 2.4g			
昼食	ラーメン えびしゅうまい 菜の花辛子和え フルーツ	米飯 鶏団子のクリーム煮 オムレツ 和風サラダ スープ	米飯 炊き合わせ なす田楽 味噌汁			
	エネルギー - 501kcal 蛋白質 19.9g 脂質 8.7g カルシウム 104mg 鉄 2.2mg 食塩 6.6g	エネルギー - 633kcal 蛋白質 25.0g 脂質 16.2g カルシウム 107mg 鉄 2.9mg 食塩 4.8g	エネルギー - 493kcal 蛋白質 15.7g 脂質 11.8g カルシウム 91mg 鉄 2.0mg 食塩 3.3g			
夕食	米飯 ミートローフ なべしぎ のっぺい汁	米飯 サバの味噌煮 温奴 吸物	米飯 豚肉のマヨネーズ炒め 高野豆腐含め煮 もやし和え 吸物			
	エネルギー - 515kcal 蛋白質 16.3g 脂質 13.3g カルシウム 59mg 鉄 2.1mg 食塩 3.2g	エネルギー - 563kcal 蛋白質 23.7g 脂質 20.0g カルシウム 111mg 鉄 3.0mg 食塩 3.1g	エネルギー - 603kcal 蛋白質 26.3g 脂質 22.8g カルシウム 99mg 鉄 2.5mg 食塩 4.5g			
3時	ももゼリー	焼きドーナツ	抹茶水ようかん			
	エネルギー - 58kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 73kcal 蛋白質 1.2g 脂質 3.1g カルシウム 11mg 鉄 0.2mg 食塩 0.2g	エネルギー - 66kcal 蛋白質 1.6g 脂質 0.2g カルシウム 11mg 鉄 0.5mg 食塩 0.0g			
合計	エネルギー -1502kcal 蛋白質 50.0g 脂質 24.6g カルシウム 407mg 鉄 5.5mg 食塩 13.3g	エネルギー -1672kcal 蛋白質 58.9g 脂質 42.9g カルシウム 391mg 鉄 11.2mg 食塩 11.6g	エネルギー -1484kcal 蛋白質 50.7g 脂質 36.2g カルシウム 262mg 鉄 6.5mg 食塩 10.2g			