

# 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 7月 4日)

	6月28日 (月)	6月29日 (火)	6月30日 (水)	7月 1日 (木)	7月 2日 (金)	7月 3日 (土)	7月 4日 (日)
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	米飯 味噌汁 絹揚げ含め煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 えび団子と野菜炒め煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 ねり梅 牛乳	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ のり佃煮 乳酸菌飲料
	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	エネルギー - 392kcal 蛋白質 8.6g 脂質 3.4g カルシウム 58mg 鉄 1.5mg 食塩 2.5g	エネルギー - 379kcal 蛋白質 12.3g 脂質 4.9g カルシウム 169mg 鉄 1.0mg 食塩 3.0g	エネルギー - 448kcal 蛋白質 14.2g 脂質 8.5g カルシウム 215mg 鉄 2.0mg 食塩 2.8g	エネルギー - 413kcal 蛋白質 8.4g 脂質 3.2g カルシウム 57mg 鉄 1.0mg 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 もやしの和え物 味噌汁	米飯 すき焼き風煮 冬瓜のくず煮 ほうれん草白和え 味噌汁	米飯 魚の菜種焼き かぼちゃ煮つけ ごぼうサラダ 吸物	チャーハン 餃子 和風サラダ ワカメスープ	米飯 ブリの照り焼き 煮浸し フルーツ 吸物
	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 - 550kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.9g カルシウム 103mg 鉄 2.2mg 食塩 3.8g	エネルギー - 513kcal 蛋白質 23.5g 脂質 10.4g カルシウム 186mg 鉄 4.1mg 食塩 4.4g	エネルギー - 608kcal 蛋白質 20.6g 脂質 19.4g カルシウム 90mg 鉄 1.8mg 食塩 3.9g	エネルギー - 554kcal 蛋白質 16.4g 脂質 12.4g カルシウム 70mg 鉄 1.8mg 食塩 3.7g	エネルギー - 487kcal 蛋白質 19.7g 脂質 11.4g カルシウム 91mg 鉄 2.5mg 食塩 3.6g
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 吸物	米飯 豆腐の海鮮煮 炒り卵 吸物	米飯 鶏肉二色巻き 卵の花 吸物	米飯 魚の生姜焼き ブロッコリーの海老あ 味噌汁	米飯 肉じゃが 中華風奴 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 - 561kcal 蛋白質 24.4g 脂質 20.2g カルシウム 91mg 鉄 2.3mg 食塩 3.3g	エネルギー - 487kcal 蛋白質 20.6g 脂質 13.5g カルシウム 212mg 鉄 3.3mg 食塩 2.9g	エネルギー - 448kcal 蛋白質 25.3g 脂質 8.4g カルシウム 86mg 鉄 2.0mg 食塩 2.7g	エネルギー - 451kcal 蛋白質 21.6g 脂質 7.5g カルシウム 64mg 鉄 2.3mg 食塩 4.1g	エネルギー - 582kcal 蛋白質 16.7g 脂質 17.2g カルシウム 78mg 鉄 2.4mg 食塩 3.4g
3時	ももゼリー	焼きドーナツ	抹茶水ようかん	せんべい	水ようかん	栗しぐれ	焼きドーナツ
	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	エネルギー - 187kcal 蛋白質 3.9g 脂質 0.5g カルシウム 7mg 鉄 0.4mg 食塩 1.0g	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	エネルギー - 67kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.1g カルシウム 2mg 鉄 0.2mg 食塩 0.0g	エネルギー - 146kcal 蛋白質 2.5g 脂質 6.8g カルシウム 25mg 鉄 0.3mg 食塩 0.3g
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 - 1499kcal 蛋白質 50.6g 脂質 36.7g カルシウム 266mg 鉄 6.5mg 食塩 9.5g	エネルギー - 1579kcal 蛋白質 56.6g 脂質 27.8g カルシウム 463mg 鉄 9.3mg 食塩 10.8g	エネルギー - 1501kcal 蛋白質 59.8g 脂質 32.9g カルシウム 356mg 鉄 5.3mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1520kcal 蛋白質 52.7g 脂質 28.5g カルシウム 351mg 鉄 6.3mg 食塩 10.6g	エネルギー - 1628kcal 蛋白質 47.3g 脂質 38.6g カルシウム 251mg 鉄 6.2mg 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 7月 5日~2021年 7月11日)

	7月 5日 (月)	7月 6日 (火)	7月 7日 (水)	7月 8日 (木)	7月 9日 (金)	7月10日 (土)	7月11日 (日)
朝食	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 細切り昆布煮 ねり梅	米飯 味噌汁 大根土佐煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 白菜漬け のり佃煮	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 金時豆 牛乳	米飯 味噌汁 高野豆腐卵とじ 鯛みそ 乳酸菌飲料
	エネルギー - 452kcal 蛋白質 17.0g 脂質 8.2g カルシウム 246mg 鉄 5.5mg 食塩 2.4g	エネルギー - 451kcal 蛋白質 12.4g 脂質 12.7g カルシウム 172mg 鉄 1.7mg 食塩 2.7g	エネルギー - 334kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2.4g カルシウム 63mg 鉄 1.5mg 食塩 3.6g	エネルギー - 345kcal 蛋白質 7.2g 脂質 1.3g カルシウム 57mg 鉄 1.1mg 食塩 3.0g	エネルギー - 352kcal 蛋白質 9.9g 脂質 2.6g カルシウム 55mg 鉄 1.4mg 食塩 3.5g	エネルギー - 486kcal 蛋白質 16.6g 脂質 10.5g カルシウム 210mg 鉄 1.5mg 食塩 2.3g	エネルギー - 407kcal 蛋白質 11.7g 脂質 4.5g カルシウム 112mg 鉄 2.0mg 食塩 2.1g
昼食	米飯 メンチカツ きんぴらごぼう 白菜梅和え 吸物	米飯 魚の磯辺焼き ちくわの旨煮 ひじきサラダ スープ	そうめん オムレツ おろし和え フルーツ	シーチキンカレーライ 大根コンソメ煮 コーンサラダ フルーツ	米飯 野菜ハンバーグ ほうれん草炒め カニ風味サラダ 吸物	米飯 魚の西京焼き レンコン煮 胡瓜のマヨ和え 吸物	米飯 豚のマヨネーズ炒め 茄子の煮びたし ゆかり和え 吸物
	エネルギー - 507kcal 蛋白質 13.8g 脂質 11.3g カルシウム 90mg 鉄 2.2mg 食塩 3.1g	エネルギー - 495kcal 蛋白質 19.5g 脂質 12.4g カルシウム 81mg 鉄 3.5mg 食塩 2.8g	エネルギー - 445kcal 蛋白質 14.7g 脂質 4.8g カルシウム 69mg 鉄 1.8mg 食塩 6.1g	エネルギー - 627kcal 蛋白質 13.8g 脂質 21.4g カルシウム 88mg 鉄 2.7mg 食塩 3.9g	エネルギー - 504kcal 蛋白質 17.3g 脂質 15.6g カルシウム 116mg 鉄 2.4mg 食塩 3.6g	エネルギー - 454kcal 蛋白質 19.8g 脂質 7.8g カルシウム 132mg 鉄 1.7mg 食塩 3.3g	エネルギー - 600kcal 蛋白質 21.7g 脂質 24.6g カルシウム 83mg 鉄 2.0mg 食塩 3.0g
夕食	米飯 さけ粕漬け焼き 切干大根煮 味噌汁	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 豚のごまだれ炒め さつま芋煮 吸物	米飯 魚のねぎ味噌焼き じゃがいもミルク煮 味噌汁	米飯 厚揚げと里芋の炊き合 ミートボール黒酢あん 味噌汁	米飯 魚のポテト焼き 菜の花菜種和え けんちん汁
	エネルギー - 444kcal 蛋白質 24.2g 脂質 6.0g カルシウム 100mg 鉄 2.2mg 食塩 3.7g	エネルギー - 591kcal 蛋白質 16.2g 脂質 20.2g カルシウム 99mg 鉄 2.2mg 食塩 3.8g	エネルギー - 444kcal 蛋白質 15.9g 脂質 8.2g カルシウム 86mg 鉄 2.6mg 食塩 3.5g	エネルギー - 494kcal 蛋白質 19.8g 脂質 10.9g カルシウム 69mg 鉄 2.0mg 食塩 2.9g	エネルギー - 464kcal 蛋白質 22.0g 脂質 5.1g カルシウム 88mg 鉄 2.2mg 食塩 3.5g	エネルギー - 520kcal 蛋白質 16.7g 脂質 11.5g カルシウム 66mg 鉄 2.7mg 食塩 3.9g	エネルギー - 457kcal 蛋白質 17.4g 脂質 13.3g カルシウム 89mg 鉄 1.4mg 食塩 2.3g
3時	りんごゼリー	ムーンライト	セタゼリー	プリン	カップケーキ	アセロラゼリー	ビスケット
	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 - 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 - 40kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.2g	エネルギー - 64kcal 蛋白質 1.3g 脂質 1.9g カルシウム 27mg 鉄 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー - 102kcal 蛋白質 1.4g 脂質 4.9g カルシウム 11mg 鉄 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー - 68kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g カルシウム 0mg 鉄 4.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 146kcal 蛋白質 1.6g 脂質 7.7g カルシウム 6mg 鉄 0.1mg 食塩 0.2g
合計	エネルギー - 1442kcal 蛋白質 55.0g 脂質 25.5g カルシウム 445mg 鉄 9.9mg 食塩 9.2g	エネルギー - 1641kcal 蛋白質 49.2g 脂質 50.8g カルシウム 356mg 鉄 7.5mg 食塩 9.4g	エネルギー - 1263kcal 蛋白質 39.4g 脂質 15.4g カルシウム 218mg 鉄 5.9mg 食塩 13.4g	エネルギー - 1530kcal 蛋白質 42.1g 脂質 35.5g カルシウム 241mg 鉄 5.9mg 食塩 9.9g	エネルギー - 1422kcal 蛋白質 50.6g 脂質 28.2g カルシウム 270mg 鉄 6.2mg 食塩 10.7g	エネルギー - 1528kcal 蛋白質 53.2g 脂質 29.8g カルシウム 408mg 鉄 9.9mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1610kcal 蛋白質 52.4g 脂質 50.1g カルシウム 290mg 鉄 5.5mg 食塩 7.6g

# 献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2021年 7月12日～2021年 7月18日)

	7月12日 (月)	7月13日 (火)	7月14日 (水)	7月15日 (木)	7月16日 (金)	7月17日 (土)	7月18日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 ひじき煮 ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 小芋のゆず味噌煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 豚ひき肉の炒め煮 昆布豆 ねり梅	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 ふりかけ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあ 鯛みそ 牛乳	米飯 味噌汁 絹揚げ煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 漬物 ヨーグルト
	エネルギー - 398kcal 蛋白質 12.5g 脂質 6.8g カルシウム 245mg 鉄 4.7mg 食塩 3.4g	エネルギー - 379kcal 蛋白質 8.3g 脂質 1.3g カルシウム 69mg 鉄 1.5mg 食塩 2.5g	エネルギー - 379kcal 蛋白質 15.3g 脂質 3.5g カルシウム 69mg 鉄 2.1mg 食塩 3.1g	エネルギー - 411kcal 蛋白質 14.5g 脂質 5.9g カルシウム 277mg 鉄 2.1mg 食塩 2.5g	エネルギー - 423kcal 蛋白質 11.9g 脂質 7.1g カルシウム 193mg 鉄 1.2mg 食塩 2.5g	エネルギー - 389kcal 蛋白質 8.3g 脂質 3.3g カルシウム 61mg 鉄 1.5mg 食塩 2.5g	エネルギー - 407kcal 蛋白質 13.7g 脂質 6.5g カルシウム 179mg 鉄 2.0mg 食塩 3.0g
昼食	米飯 ラーメン エビシューマイ おろし和え フルーツ	米飯 筑前煮 コロッケ ごま和え 味噌汁	米飯 アジの塩焼き かぶの旨煮 キャベツ甘酢和え 味噌汁	米飯 夏野菜チキンソテー 豆腐真丈 スパゲティサラダ コンソメスープ	米飯 魚の甘酢あんかけ かぼちゃコロッケ たくあん和え 吸物	米飯 親子煮 なすの炒め物 カニ風味サラダ 吸物	米飯 魚の照り焼き 金平大根 梅肉和え 吸物
	エネルギー - 719kcal 蛋白質 23.8g 脂質 7.3g カルシウム 130mg 鉄 3.4mg 食塩 6.4g	エネルギー - 740kcal 蛋白質 24.9g 脂質 21.1g カルシウム 128mg 鉄 3.1mg 食塩 4.0g	エネルギー - 442kcal 蛋白質 20.9g 脂質 5.4g カルシウム 110mg 鉄 2.1mg 食塩 4.0g	エネルギー - 584kcal 蛋白質 24.5g 脂質 18.3g カルシウム 41mg 鉄 1.7mg 食塩 3.1g	エネルギー - 525kcal 蛋白質 19.9g 脂質 9.9g カルシウム 80mg 鉄 1.8mg 食塩 3.1g	エネルギー - 587kcal 蛋白質 21.9g 脂質 21.8g カルシウム 119mg 鉄 2.4mg 食塩 4.4g	エネルギー - 491kcal 蛋白質 19.4g 脂質 7.9g カルシウム 70mg 鉄 2.0mg 食塩 3.3g
夕食	米飯 鶏肉くわ焼き 五目巾着 味噌汁	米飯 八宝菜 白和え 吸物	米飯 鶏つくね甘辛煮 卵豆腐 のっぺい汁	米飯 魚のパン粉焼き 炒り卵 吸物	米飯 鶏肉焼肉たれ焼き 冷奴 味噌汁	米飯 豆腐ステーキきのこあ 里芋みそかけ 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
	エネルギー - 497kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.7g カルシウム 68mg 鉄 2.1mg 食塩 3.1g	エネルギー - 462kcal 蛋白質 13.0g 脂質 13.9g カルシウム 111mg 鉄 2.0mg 食塩 3.9g	エネルギー - 451kcal 蛋白質 18.0g 脂質 6.0g カルシウム 69mg 鉄 2.0mg 食塩 4.1g	エネルギー - 453kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.9g カルシウム 36mg 鉄 1.2mg 食塩 2.2g	エネルギー - 489kcal 蛋白質 21.2g 脂質 14.0g カルシウム 112mg 鉄 2.4mg 食塩 2.8g	エネルギー - 500kcal 蛋白質 16.0g 脂質 7.8g カルシウム 157mg 鉄 3.3mg 食塩 3.0g	エネルギー - 551kcal 蛋白質 19.9g 脂質 12.7g カルシウム 80mg 鉄 1.8mg 食塩 3.4g
3時	まんじゅう	厚切りバーム	プチケーキ	レモンケーキ	ライチゼリー	デザートムース	せんべい
	エネルギー - 72kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g カルシウム 12mg 鉄 0.3mg 食塩 0.1g	エネルギー - 85kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.9g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 116kcal 蛋白質 2.0g 脂質 5.8g カルシウム 21mg 鉄 0.1mg 食塩 0.2g	エネルギー - 66kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.5g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 30kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g カルシウム 1mg 鉄 0.5mg 食塩 0.0g	エネルギー - 36kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 224kcal 蛋白質 4.7g 脂質 0.6g カルシウム 8mg 鉄 0.5mg 食塩 1.2g
合計	エネルギー - 1686kcal 蛋白質 57.4g 脂質 29.0g カルシウム 455mg 鉄 10.5mg 食塩 13.0g	エネルギー - 1666kcal 蛋白質 47.7g 脂質 39.2g カルシウム 308mg 鉄 6.6mg 食塩 10.5g	エネルギー - 1388kcal 蛋白質 56.2g 脂質 20.7g カルシウム 269mg 鉄 6.3mg 食塩 11.4g	エネルギー - 1514kcal 蛋白質 58.5g 脂質 38.6g カルシウム 354mg 鉄 5.0mg 食塩 7.9g	エネルギー - 1467kcal 蛋白質 53.0g 脂質 31.0g カルシウム 386mg 鉄 5.9mg 食塩 8.4g	エネルギー - 1512kcal 蛋白質 46.2g 脂質 32.9g カルシウム 337mg 鉄 7.2mg 食塩 10.0g	エネルギー - 1673kcal 蛋白質 57.7g 脂質 27.7g カルシウム 337mg 鉄 6.3mg 食塩 10.9g

# 献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2021年 7月19日～2021年 7月25日)

	7月19日 (月)	7月20日 (火)	7月21日 (水)	7月22日 (木)	7月23日 (金)	7月24日 (土)	7月25日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ 青梗菜土佐和え ねり梅	米飯 味噌汁 五目卵の花 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 煮豆 鯛みそ	米飯 味噌汁 野菜ビーフン たくあん和え ふりかけ	米飯 味噌汁 ス克蘭ブルエッグ 白和え ジョア	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ひじき煮 鯛みそ ヨーグルト
	エネルギー - 383kcal 蛋白質 9.7g 脂質 4.8g カルシウム 91mg 鉄 1.5mg 食塩 3.0g	エネルギー - 438kcal 蛋白質 13.7g 脂質 4.9g カルシウム 257mg 鉄 1.6mg 食塩 2.6g	エネルギー - 389kcal 蛋白質 9.1g 脂質 1.7g カルシウム 55mg 鉄 1.4mg 食塩 3.0g	エネルギー - 351kcal 蛋白質 7.5g 脂質 2.8g カルシウム 47mg 鉄 1.2mg 食塩 2.9g	エネルギー - 513kcal 蛋白質 16.2g 脂質 12.9g カルシウム 275mg 鉄 1.9mg 食塩 2.4g	エネルギー - 426kcal 蛋白質 14.2g 脂質 8.1g カルシウム 255mg 鉄 2.6mg 食塩 3.4g	エネルギー - 402kcal 蛋白質 11.7g 脂質 6.3g カルシウム 237mg 鉄 4.5mg 食塩 2.9g
昼食	米飯 カレーうどん コロッケ オクラサラダ フルーツ	米飯 白身魚の竜田揚げ 里芋煮物 酢の物 味噌汁	米飯 鶏肉のチーズ焼き なす煮付け ピーナツ和え 味噌汁	米飯 白身魚フライ 炊き合わせ キャベツ胡麻酢和え 吸物	ちゃんぽんラーメン 春巻き 小松菜からし和え フルーツ	米飯 千草焼き シュウマイ 大根の酢の物 スープ	米飯 白身魚のトマトソース かぶのそぼろ煮 オクラおかか和え スープ
	エネルギー - 906kcal 蛋白質 24.0g 脂質 16.5g カルシウム 105mg 鉄 3.6mg 食塩 4.8g	エネルギー - 510kcal 蛋白質 19.3g 脂質 10.3g カルシウム 131mg 鉄 2.0mg 食塩 4.1g	エネルギー - 566kcal 蛋白質 22.5g 脂質 19.9g カルシウム 143mg 鉄 2.3mg 食塩 3.7g	エネルギー - 571kcal 蛋白質 17.1g 脂質 17.1g カルシウム 66mg 鉄 1.8mg 食塩 3.2g	エネルギー - 526kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12.8g カルシウム 118mg 鉄 2.7mg 食塩 4.5g	エネルギー - 504kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11.6g カルシウム 201mg 鉄 2.6mg 食塩 2.6g	エネルギー - 548kcal 蛋白質 21.0g 脂質 12.4g カルシウム 80mg 鉄 1.4mg 食塩 3.4g
夕食	米飯 豆腐の海鮮煮 カレー炒め 味噌汁	米飯 豚肉しょうが煮 アスパラソテー 味噌汁	米飯 豆腐のそぼろ炒め ひじき入り蓮根金平 さつま汁	米飯 煮込みハンバーグ チンゲン菜の炒め物 スープ	米飯 煮魚 いんげんゆかり和え 吸物	米飯 肉豆腐 さつまいも甘煮 味噌汁	米飯 筑前煮 厚焼き玉子 吸物
	エネルギー - 472kcal 蛋白質 18.0g 脂質 9.7g カルシウム 162mg 鉄 3.0mg 食塩 3.5g	エネルギー - 460kcal 蛋白質 19.2g 脂質 10.1g カルシウム 73mg 鉄 2.3mg 食塩 3.2g	エネルギー - 520kcal 蛋白質 18.5g 脂質 13.0g カルシウム 171mg 鉄 4.0mg 食塩 3.5g	エネルギー - 472kcal 蛋白質 17.5g 脂質 9.8g カルシウム 86mg 鉄 2.0mg 食塩 2.9g	エネルギー - 370kcal 蛋白質 18.4g 脂質 2.7g カルシウム 65mg 鉄 1.2mg 食塩 3.1g	エネルギー - 546kcal 蛋白質 20.0g 脂質 9.3g カルシウム 138mg 鉄 2.7mg 食塩 3.6g	エネルギー - 476kcal 蛋白質 22.9g 脂質 6.5g カルシウム 49mg 鉄 1.9mg 食塩 3.5g
3時	ミルクゼリー	どら焼き	パンケーキ	黒棒	蒸しパン	オレンジゼリー	せんべい
	エネルギー - 79kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.2g カルシウム 28mg 鉄 2.5mg 食塩 0.1g	エネルギー - 56kcal 蛋白質 1.3g 脂質 0.5g カルシウム 5mg 鉄 0.2mg 食塩 0.0g	エネルギー - 69kcal 蛋白質 1.1g 脂質 2.1g カルシウム 12mg 鉄 0.1mg 食塩 0.2g	エネルギー - 63kcal 蛋白質 0.7g 脂質 0.2g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 91kcal 蛋白質 2.1g 脂質 3.9g カルシウム 18mg 鉄 0.2mg 食塩 0.2g	エネルギー - 121kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g カルシウム 1mg 鉄 0.0mg 食塩 0.2g	エネルギー - 224kcal 蛋白質 4.7g 脂質 0.6g カルシウム 8mg 鉄 0.5mg 食塩 1.2g
合計	エネルギー - 1840kcal 蛋白質 52.6g 脂質 33.2g カルシウム 386mg 鉄 10.6mg 食塩 11.4g	エネルギー - 1464kcal 蛋白質 53.5g 脂質 25.8g カルシウム 466mg 鉄 6.1mg 食塩 9.9g	エネルギー - 1544kcal 蛋白質 51.2g 脂質 36.7g カルシウム 381mg 鉄 7.8mg 食塩 10.4g	エネルギー - 1457kcal 蛋白質 42.8g 脂質 29.9g カルシウム 199mg 鉄 5.0mg 食塩 9.1g	エネルギー - 1500kcal 蛋白質 58.6g 脂質 32.3g カルシウム 476mg 鉄 6.0mg 食塩 10.2g	エネルギー - 1597kcal 蛋白質 54.8g 脂質 29.0g カルシウム 595mg 鉄 7.9mg 食塩 9.8g	エネルギー - 1650kcal 蛋白質 60.3g 脂質 25.8g カルシウム 374mg 鉄 8.3mg 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 7月26日~2021年 7月31日)

	7月26日 (月)	7月27日 (火)	7月28日 (水)	7月29日 (木)	7月30日 (金)	7月31日 (土)	
朝食	米飯 味噌汁 切干大根煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 白菜むきえび中華煮 煮豆 のり佃煮	米飯 味噌汁 高野豆腐卵とじ オクラゆば和え 鯛みそ	米飯 味噌汁 大根と昆布の煮物 ねり梅 牛乳	米飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 漬物 ジョア	
	エネルギー - 380kcal 蛋白質 7.9g 脂質 3.6g カルシウム 104mg 鉄 1.8mg 食塩 2.9g	エネルギー - 395kcal 蛋白質 10.3g 脂質 3.3g カルシウム 57mg 鉄 1.7mg 食塩 2.6g	エネルギー - 371kcal 蛋白質 12.1g 脂質 5.1g カルシウム 93mg 鉄 2.1mg 食塩 2.4g	エネルギー - 413kcal 蛋白質 11.3g 脂質 6.9g カルシウム 211mg 鉄 1.3mg 食塩 3.1g	エネルギー - 375kcal 蛋白質 8.6g 脂質 1.7g カルシウム 77mg 鉄 1.4mg 食塩 3.1g	エネルギー - 422kcal 蛋白質 13.6g 脂質 2.6g カルシウム 246mg 鉄 1.2mg 食塩 3.4g	
昼食	米飯 麻婆豆腐 揚げなす なめたけ和え 中華スープ	米飯 豚カツ きんぴらごぼう 山菜とろろ 味噌汁	うなぎ丼 はんぺんの煮物 モロヘイヤ浸し 吸物	米飯 生揚げのソース炒め かに風味卵巻 お浸し 吸物	きしめん ちくわの磯部揚げ 南瓜サラダ フルーツ	米飯 魚の菜種焼き 冬瓜のくず煮 フレンチサラダ コンソメスープ	
	エネルギー - 534kcal 蛋白質 17.1g 脂質 17.2g カルシウム 186mg 鉄 3.5mg 食塩 3.2g	エネルギー - 566kcal 蛋白質 14.9g 脂質 14.6g カルシウム 62mg 鉄 1.9mg 食塩 4.3g	エネルギー - 608kcal 蛋白質 30.6g 脂質 17.4g カルシウム 209mg 鉄 2.4mg 食塩 4.6g	エネルギー - 542kcal 蛋白質 18.0g 脂質 14.5g カルシウム 103mg 鉄 2.4mg 食塩 4.0g	エネルギー - 570kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.4g カルシウム 88mg 鉄 2.5mg 食塩 5.0g	エネルギー - 437kcal 蛋白質 19.5g 脂質 7.4g カルシウム 107mg 鉄 1.7mg 食塩 1.9g	
夕食	米飯 魚の胡麻だれ 小松菜煮浸し 味噌汁	米飯 ワラの西京焼き マセドアンサラダ 吸物	米飯 インゲン肉巻き おからサラダ 味噌汁	米飯 豚肉のポン酢煮 冬瓜のあんかけ 味噌汁	米飯 松風焼き なすの炒め煮 のっぺい汁	米飯 えびと野菜炒め 冷奴 吸物	
	エネルギー - 459kcal 蛋白質 20.6g 脂質 8.6g カルシウム 149mg 鉄 2.3mg 食塩 3.2g	エネルギー - 538kcal 蛋白質 21.9g 脂質 16.8g カルシウム 59mg 鉄 2.3mg 食塩 2.6g	エネルギー - 450kcal 蛋白質 11.7g 脂質 9.9g カルシウム 58mg 鉄 2.0mg 食塩 2.9g	エネルギー - 473kcal 蛋白質 22.1g 脂質 7.8g カルシウム 123mg 鉄 2.0mg 食塩 2.9g	エネルギー - 485kcal 蛋白質 21.1g 脂質 10.4g カルシウム 225mg 鉄 2.8mg 食塩 3.5g	エネルギー - 415kcal 蛋白質 16.9g 脂質 9.6g カルシウム 123mg 鉄 2.3mg 食塩 2.6g	
3時	まんじゅう	水ようかん	せんべい	コーヒーゼリー	マンゴーゼリー	パンケーキ	
	エネルギー - 57kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g カルシウム 9mg 鉄 0.3mg 食塩 0.0g	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 - 256kcal 蛋白質 2.5g 脂質 5.6g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 1.1g	エネルギー - 136kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.4g	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 - 74kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.4g カルシウム 13mg 鉄 0.2mg 食塩 0.2g	
合計	エネルギー - 1430kcal 蛋白質 46.7g 脂質 29.5g カルシウム 448mg 鉄 7.9mg 食塩 9.3g	エネルギー - 1564kcal 蛋白質 48.6g 脂質 34.8g カルシウム 182mg 鉄 6.4mg 食塩 9.5g	エネルギー - 1685kcal 蛋白質 56.9g 脂質 38.0g カルシウム 360mg 鉄 6.5mg 食塩 11.0g	エネルギー - 1564kcal 蛋白質 51.4g 脂質 29.2g カルシウム 437mg 鉄 5.7mg 食塩 10.4g	エネルギー - 1477kcal 蛋白質 48.3g 脂質 27.5g カルシウム 392mg 鉄 6.8mg 食塩 11.7g	エネルギー - 1348kcal 蛋白質 51.4g 脂質 22.0g カルシウム 489mg 鉄 5.4mg 食塩 8.1g	