

# 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 8月 1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)	8月1日(日)
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	米飯 味噌汁 ひじき入り蓮根金平 鯛みそ 乳酸菌飲料
	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	エネルギー 375kcal 蛋白質 7.9g 脂質 2.4g カルシウム 107mg 鉄 2.5mg 食塩 2.4g
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	米飯 鶏肉南蛮漬け 大根旨煮 塩昆布和え 吸物
	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	エネルギー 547kcal 蛋白質 20.3g 脂質 16.1g カルシウム 61mg 鉄 1.8mg 食塩 4.5g
夕食	米飯 魚の胡麻だれ 小松菜煮浸し 味噌汁	米飯 カツの西京焼き 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	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 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	エネルギー 492kcal 蛋白質 19.4g 脂質 10.6g カルシウム 42mg 鉄 1.8mg 食塩 2.9g
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	マンゴーゼリー
	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	エネルギー 16kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.0g カルシウム 4mg 鉄 0.1mg 食塩 0.0g
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	エネルギー 1430kcal 蛋白質 47.8g 脂質 29.1g カルシウム 214mg 鉄 6.2mg 食塩 9.8g

# 献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2021年 8月 2日~2021年 8月 8日)

	8月 2日 (月)	8月 3日 (火)	8月 4日 (水)	8月 5日 (木)	8月 6日 (金)	8月 7日 (土)	8月 8日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 煮豆 ねり梅	米飯 味噌汁 絹揚げ煮付け のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め 漬物 ふりかけ	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ いんげんゆかり和え 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 湯葉巻チキン 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
	エネルギー - 359kcal 蛋白質 10.2g 脂質 2.6g カルシウム 47mg 鉄 1.3mg 食塩 3.1g	エネルギー - 368kcal 蛋白質 8.3g 脂質 2.5g カルシウム 66mg 鉄 1.6mg 食塩 2.4g	エネルギー - 332kcal 蛋白質 10.1g 脂質 3.4g カルシウム 75mg 鉄 1.6mg 食塩 2.9g	エネルギー - 464kcal 蛋白質 15.2g 脂質 10.0g カルシウム 266mg 鉄 1.7mg 食塩 2.3g	エネルギー - 407kcal 蛋白質 9.5g 脂質 3.5g カルシウム 78mg 鉄 1.3mg 食塩 3.2g	エネルギー - 465kcal 蛋白質 16.2g 脂質 6.9g カルシウム 237mg 鉄 1.5mg 食塩 2.2g	エネルギー - 465kcal 蛋白質 13.5g 脂質 13.6g カルシウム 169mg 鉄 1.6mg 食塩 2.7g
昼食	うどん ポテトコロッケ もやし和え フルーツ	米飯 ポークチャップ じゃが芋たらこ炒め ピーナツ和え 味噌汁	米飯 魚のタルタル焼き 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	ひき肉カレー メンチカツ 白菜梅和え フルーツ	米飯 魚のカレー風味焼き ふろふき大根 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
	エネルギー - 452kcal 蛋白質 9.8g 脂質 13.1g カルシウム 42mg 鉄 1.1mg 食塩 4.6g	エネルギー - 523kcal 蛋白質 24.0g 脂質 7.5g カルシウム 58mg 鉄 2.2mg 食塩 4.0g	エネルギー - 527kcal 蛋白質 20.1g 脂質 13.9g カルシウム 111mg 鉄 1.8mg 食塩 3.6g	エネルギー - 544kcal 蛋白質 16.2g 脂質 13.3g カルシウム 61mg 鉄 2.0mg 食塩 3.4g	エネルギー - 863kcal 蛋白質 20.1g 脂質 31.5g カルシウム 92mg 鉄 3.1mg 食塩 4.2g	エネルギー - 511kcal 蛋白質 20.6g 脂質 16.1g カルシウム 79mg 鉄 1.9mg 食塩 2.1g	エネルギー - 469kcal 蛋白質 15.8g 脂質 9.2g カルシウム 50mg 鉄 1.7mg 食塩 3.5g
夕食	米飯 肉じゃが クリームコロッケ 味噌汁	米飯 すき焼き風煮 炒り卵 吸物	米飯 鶏肉二色巻き なす味噌煮 吸物	米飯 魚のみそ焼き 里芋煮 吸物	米飯 炊き合わせ 卵焼き 味噌汁	米飯 豚しょうが焼き ぜんまい炒め煮 味噌汁	米飯 魚のちゃんちゃん焼き 豆腐しんじょう 味噌汁
	エネルギー - 616kcal 蛋白質 19.6g 脂質 18.0g カルシウム 70mg 鉄 2.2mg 食塩 4.0g	エネルギー - 526kcal 蛋白質 20.8g 脂質 16.9g カルシウム 137mg 鉄 3.3mg 食塩 3.5g	エネルギー - 493kcal 蛋白質 24.0g 脂質 9.4g カルシウム 44mg 鉄 1.5mg 食塩 3.5g	エネルギー - 543kcal 蛋白質 19.0g 脂質 18.3g カルシウム 56mg 鉄 2.1mg 食塩 3.0g	エネルギー - 502kcal 蛋白質 19.2g 脂質 10.2g カルシウム 85mg 鉄 2.2mg 食塩 3.6g	エネルギー - 478kcal 蛋白質 21.9g 脂質 10.7g カルシウム 73mg 鉄 2.1mg 食塩 4.2g	エネルギー - 463kcal 蛋白質 20.2g 脂質 7.1g カルシウム 55mg 鉄 1.7mg 食塩 3.8g
3時	ビスケット	ワッフル	せんべい	水ようかん	栗しぐれ	焼きドーナツ	ストロベリーゼリー
	エネルギー - 86kcal 蛋白質 1.0g 脂質 4.4g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 248kcal 蛋白質 4.3g 脂質 10.7g カルシウム 34mg 鉄 3.4mg 食塩 0.3g	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 - 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 - 98kcal 蛋白質 1.7g 脂質 0.3g カルシウム 14mg 鉄 0.5mg 食塩 0.0g	エネルギー - 73kcal 蛋白質 1.2g 脂質 3.3g カルシウム 12mg 鉄 0.1mg 食塩 0.2g	エネルギー - 59kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g カルシウム 4mg 鉄 0.1mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー - 1513kcal 蛋白質 40.6g 脂質 38.1g カルシウム 159mg 鉄 4.6mg 食塩 11.8g	エネルギー - 1665kcal 蛋白質 57.4g 脂質 37.6g カルシウム 295mg 鉄 10.5mg 食塩 10.2g	エネルギー - 1501kcal 蛋白質 57.3g 脂質 27.1g カルシウム 235mg 鉄 5.2mg 食塩 10.8g	エネルギー - 1617kcal 蛋白質 52.0g 脂質 41.8g カルシウム 394mg 鉄 6.3mg 食塩 8.7g	エネルギー - 1870kcal 蛋白質 50.5g 脂質 45.5g カルシウム 269mg 鉄 7.1mg 食塩 11.0g	エネルギー - 1527kcal 蛋白質 59.9g 脂質 37.0g カルシウム 401mg 鉄 5.6mg 食塩 8.7g	エネルギー - 1456kcal 蛋白質 49.6g 脂質 29.9g カルシウム 278mg 鉄 5.1mg 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 8月 9日~2021年 8月15日)

	8月 9日 (月)	8月10日 (火)	8月11日 (水)	8月12日 (木)	8月13日 (金)	8月14日 (土)	8月15日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 ひじき煮 青梗菜土佐和え ねり梅	米飯 味噌汁 がんと煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 煮豆 のり佃煮	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 桜和え 鯛みそ	米飯 味噌汁 高野豆腐卵とじ お浸し ジョア	米飯 味噌汁 大根土佐煮 ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 ミートボール 漬物 乳酸菌飲料
	エネルギー - 349kcal 蛋白質 10.2g 脂質 3.8g カルシウム 172mg 鉄 5.1mg 食塩 3.7g	エネルギー - 395kcal 蛋白質 10.3g 脂質 4.8g カルシウム 115mg 鉄 1.9mg 食塩 3.6g	エネルギー - 364kcal 蛋白質 10.3g 脂質 1.5g カルシウム 46mg 鉄 1.4mg 食塩 3.1g	エネルギー - 377kcal 蛋白質 11.4g 脂質 4.7g カルシウム 65mg 鉄 2.0mg 食塩 2.8g	エネルギー - 443kcal 蛋白質 15.1g 脂質 4.4g カルシウム 314mg 鉄 1.8mg 食塩 2.0g	エネルギー - 370kcal 蛋白質 10.5g 脂質 4.9g カルシウム 159mg 鉄 1.3mg 食塩 3.1g	エネルギー - 379kcal 蛋白質 9.1g 脂質 3.8g カルシウム 83mg 鉄 1.7mg 食塩 2.0g
昼食	米飯 鶏肉甘酢あんかけ 卵の花 スパゲティサラダ コンソメスープ	米飯 ミートローフ ほうれん草炒め カニ風味サラダ 吸物	そば 春巻き 夏野菜サラダ フルーツ	米飯 鮭の醤油バター焼き 切干大根煮 フルーツ 吸物	米飯 味噌田楽 コロッケ 菜の花錦糸和え 吸物	米飯 鶏照り焼き さつまいも甘煮 ツナサラダ スープ	米飯 豆腐の海鮮煮 冬瓜の桜えびあんかけ ひじきサラダ かき卵スープ
	エネルギー - 599kcal 蛋白質 21.5g 脂質 20.7g カルシウム 50mg 鉄 1.7mg 食塩 2.5g	エネルギー - 591kcal 蛋白質 20.3g 脂質 20.4g カルシウム 115mg 鉄 2.2mg 食塩 3.5g	エネルギー - 499kcal 蛋白質 18.6g 脂質 10.1g カルシウム 85mg 鉄 2.8mg 食塩 3.9g	エネルギー - 469kcal 蛋白質 22.5g 脂質 7.1g カルシウム 108mg 鉄 2.8mg 食塩 3.0g	エネルギー - 575kcal 蛋白質 19.3g 脂質 16.0g カルシウム 218mg 鉄 3.6mg 食塩 4.6g	エネルギー - 621kcal 蛋白質 19.0g 脂質 18.5g カルシウム 65mg 鉄 1.9mg 食塩 1.9g	エネルギー - 571kcal 蛋白質 22.2g 脂質 15.9g カルシウム 214mg 鉄 4.2mg 食塩 2.7g
夕食	米飯 生揚げの卵とじ煮 にら炒め 味噌汁	米飯 鶏山椒焼き さつまいも甘煮 吸物	米飯 豆腐と野菜の生姜煮 スペイン風オムレツ 味噌汁	米飯 豚バラ炒め 野菜ミルク煮 わかめスープ	米飯 魚のマヨネーズ焼き 豆サラダ けんちん汁	米飯 魚の磯辺焼き 五目巾着 味噌汁	米飯 筑前煮 オクラゆば和え 吸物
	エネルギー - 501kcal 蛋白質 17.0g 脂質 13.2g カルシウム 74mg 鉄 3.0mg 食塩 3.4g	エネルギー - 519kcal 蛋白質 16.6g 脂質 10.1g カルシウム 42mg 鉄 1.6mg 食塩 2.7g	エネルギー - 457kcal 蛋白質 14.9g 脂質 9.0g カルシウム 170mg 鉄 3.0mg 食塩 3.5g	エネルギー - 557kcal 蛋白質 14.3g 脂質 19.4g カルシウム 60mg 鉄 1.4mg 食塩 2.5g	エネルギー - 505kcal 蛋白質 21.2g 脂質 15.1g カルシウム 67mg 鉄 2.0mg 食塩 2.5g	エネルギー - 452kcal 蛋白質 21.2g 脂質 8.3g カルシウム 104mg 鉄 2.1mg 食塩 2.8g	エネルギー - 484kcal 蛋白質 19.3g 脂質 10.2g カルシウム 76mg 鉄 1.9mg 食塩 3.4g
3時	クッキー	黒棒	プリン	カップケーキ	アセロラゼリー	ビスケット	まんじゅう
	エネルギー - 98kcal 蛋白質 1.0g 脂質 5.0g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	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 - 154kcal 蛋白質 3.0g 脂質 4.6g カルシウム 65mg 鉄 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー - 101kcal 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 - 54kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g カルシウム 0mg 鉄 3.2mg 食塩 0.1g	エネルギー - 48kcal 蛋白質 0.5g 脂質 2.3g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 48kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g カルシウム 8mg 鉄 0.2mg 食塩 0.0g
合計	エネルギー -1547kcal 蛋白質 49.7g 脂質 42.7g カルシウム 296mg 鉄 9.8mg 食塩 9.7g	エネルギー -1568kcal 蛋白質 47.9g 脂質 35.5g カルシウム 272mg 鉄 5.7mg 食塩 9.9g	エネルギー -1474kcal 蛋白質 46.8g 脂質 25.2g カルシウム 366mg 鉄 7.3mg 食塩 10.6g	エネルギー -1504kcal 蛋白質 49.7g 脂質 36.4g カルシウム 244mg 鉄 6.4mg 食塩 8.4g	エネルギー -1577kcal 蛋白質 55.6g 脂質 35.5g カルシウム 599mg 鉄 10.6mg 食塩 9.2g	エネルギー -1491kcal 蛋白質 51.2g 脂質 34.0g カルシウム 328mg 鉄 5.3mg 食塩 7.9g	エネルギー -1482kcal 蛋白質 51.6g 脂質 30.0g カルシウム 381mg 鉄 8.0mg 食塩 8.1g