

# 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

# 献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2021年 8月16日~2021年 8月22日)

	8月16日(月)	8月17日(火)	8月18日(水)	8月19日(木)	8月20日(金)	8月21日(土)	8月22日(日)
朝食	米飯 味噌汁 煮浸し 煮豆 のり佃煮	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 ねり梅 モロヘイヤおひたし	米飯 味噌汁 ツナじゃが 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 切干大根煮 ねり梅 牛乳	米飯 味噌汁 里芋の柚子みそ煮 青梗菜土佐和え のり佃煮	米飯 味噌汁 絹揚げ煮 煮豆 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 漬物 ヨーグルト
	エネルギー 389kcal 蛋白質 10.1g 脂質 2.4g カルシウム 51mg 鉄 1.9mg 食塩 3.2g	エネルギー 329kcal 蛋白質 9.9g 脂質 3.0g カルシウム 100mg 鉄 1.6mg 食塩 3.2g	エネルギー 417kcal 蛋白質 11.8g 脂質 5.3g カルシウム 167mg 鉄 1.4mg 食塩 2.2g	エネルギー 423kcal 蛋白質 12.7g 脂質 8.0g カルシウム 222mg 鉄 1.5mg 食塩 3.3g	エネルギー 347kcal 蛋白質 8.5g 脂質 1.2g カルシウム 65mg 鉄 1.7mg 食塩 2.7g	エネルギー 415kcal 蛋白質 8.4g 脂質 3.3g カルシウム 62mg 鉄 1.5mg 食塩 2.1g	エネルギー 421kcal 蛋白質 16.4g 脂質 8.3g カルシウム 222mg 鉄 1.9mg 食塩 3.6g
昼食	米飯 魚の照り焼き じゃがいもそぼろ煮 ほうれん草サラダ 味噌汁	米飯 豚肉炒り煮 なす煮びたし キャベツのレモン醤油 かき玉汁	行事食(岐阜県) 米飯 鶏ちゃん焼き風 漬物ステーキ 赤カブの漬物 吸い物 くずまんじゅう	米飯 肉団子のトマト煮 ひじき入り蓮根金平 きのこ小松菜ごま和 吸物	米飯 魚の西京焼き かぼちゃ煮つけ アスパラ梅肉和え 吸物	米飯 鶏肉くわ焼き きんぴら人参 えんどうサラダ 味噌汁	ラーメン ぎょうざ 大根サラダ フルーツ
	エネルギー 527kcal 蛋白質 24.3g 脂質 12.6g カルシウム 132mg 鉄 2.8mg 食塩 3.8g	エネルギー 608kcal 蛋白質 18.1g 脂質 22.5g カルシウム 82mg 鉄 2.2mg 食塩 4.0g	エネルギー 568kcal 蛋白質 21.8g 脂質 17.2g カルシウム 198mg 鉄 3.4mg 食塩 7.1g	エネルギー 466kcal 蛋白質 18.8g 脂質 6.5g カルシウム 148mg 鉄 3.5mg 食塩 4.3g	エネルギー 482kcal 蛋白質 20.4g 脂質 8.1g カルシウム 53mg 鉄 2.0mg 食塩 3.0g	エネルギー 554kcal 蛋白質 24.0g 脂質 17.4g カルシウム 88mg 鉄 2.1mg 食塩 3.8g	エネルギー 544kcal 蛋白質 29.6g 脂質 21.4g カルシウム 88mg 鉄 1.6mg 食塩 5.2g
夕食	米飯 五目卵焼き さつま煮 吸物	米飯 魚の煮つけ ピーナツ和え 吸物	米飯 豆腐の海鮮煮 切干大根煮 味噌汁	米飯 カニ玉 白菜とむきえびの中華 中華スープ	米飯 豚肉ピリ辛炒め 卵豆腐 中華スープ	米飯 チャンプルー 大根みそかけ 吸物	米飯 鶏肉のクリーム煮 かぼちゃ煮付け スープ
	エネルギー 698kcal 蛋白質 23.2g 脂質 24.8g カルシウム 148mg 鉄 3.4mg 食塩 3.5g	エネルギー 437kcal 蛋白質 15.3g 脂質 10.0g カルシウム 42mg 鉄 1.4mg 食塩 3.1g	エネルギー 458kcal 蛋白質 18.5g 脂質 8.2g カルシウム 210mg 鉄 3.8mg 食塩 3.1g	エネルギー 430kcal 蛋白質 12.4g 脂質 10.7g カルシウム 73mg 鉄 1.8mg 食塩 2.7g	エネルギー 456kcal 蛋白質 16.4g 脂質 10.8g カルシウム 59mg 鉄 1.7mg 食塩 3.0g	エネルギー 444kcal 蛋白質 16.8g 脂質 8.2g カルシウム 146mg 鉄 3.1mg 食塩 3.5g	エネルギー 513kcal 蛋白質 21.0g 脂質 7.1g カルシウム 84mg 鉄 1.9mg 食塩 2.8g
3時	バームクーヘン	プチケーキ	とけないアイス	ライチゼリー	せんべい	どら焼き	ミルクゼリー
	エネルギー 171kcal 蛋白質 3.0g 脂質 5.7g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.3g	エネルギー 40kcal 蛋白質 0.7g 脂質 2.0g カルシウム 7mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 37kcal 蛋白質 0.8g 脂質 1.4g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 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 27kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.6g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 112kcal 蛋白質 2.5g 脂質 1.0g カルシウム 9mg 鉄 0.4mg 食塩 0.1g	エネルギー 57kcal 蛋白質 1.0g 脂質 2.0g カルシウム 31mg 鉄 1.2mg 食塩 0.0g
合計	エネルギー 1785kcal 蛋白質 60.6g 脂質 45.5g カルシウム 331mg 鉄 8.1mg 食塩 10.8g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 44.0g 脂質 37.5g カルシウム 231mg 鉄 5.2mg 食塩 10.4g	エネルギー 1480kcal 蛋白質 52.9g 脂質 32.1g カルシウム 575mg 鉄 8.6mg 食塩 12.5g	エネルギー 1380kcal 蛋白質 43.9g 脂質 25.2g カルシウム 444mg 鉄 6.8mg 食塩 10.4g	エネルギー 1312kcal 蛋白質 45.6g 脂質 20.7g カルシウム 177mg 鉄 5.4mg 食塩 8.8g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 51.7g 脂質 29.9g カルシウム 305mg 鉄 7.1mg 食塩 9.5g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 68.0g 脂質 38.8g カルシウム 425mg 鉄 6.6mg 食塩 11.6g

# 献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2021年 8月23日～2021年 8月29日)

	8月23日 (月)	8月24日 (火)	8月25日 (水)	8月26日 (木)	8月27日 (金)	8月28日 (土)	8月29日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ 白花豆 鯛みそ	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 白菜とえび団子の煮物 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 切干大根と青菜の浸し 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ひじき煮 酢の物 鯛みそ	米飯 味噌汁 五目卵の花 ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 かに風味たまご巻 漬物 ヨーグルト
	エネルギー - 402kcal 蛋白質 10.5g 脂質 5.2g カルシウム 64mg 鉄 1.4mg 食塩 2.3g	エネルギー - 435kcal 蛋白質 14.7g 脂質 8.2g カルシウム 163mg 鉄 2.2mg 食塩 3.6g	エネルギー - 408kcal 蛋白質 13.5g 脂質 2.1g カルシウム 315mg 鉄 1.5mg 食塩 2.7g	エネルギー - 376kcal 蛋白質 9.8g 脂質 2.6g カルシウム 183mg 鉄 1.5mg 食塩 2.3g	エネルギー - 356kcal 蛋白質 9.3g 脂質 4.3g カルシウム 127mg 鉄 4.5mg 食塩 3.1g	エネルギー - 421kcal 蛋白質 13.2g 脂質 4.8g カルシウム 251mg 鉄 1.5mg 食塩 2.9g	エネルギー - 403kcal 蛋白質 13.6g 脂質 6.4g カルシウム 191mg 鉄 1.7mg 食塩 3.0g
昼食	米飯 魚の照り焼き 大根かに風味あんかけ ブロッコリーごま和え 吸物	米飯 ミートローフ 里芋煮 菜の花そぼろ和え 味噌汁	米飯 魚の塩焼き なすと桜エビの炒め煮 もずくの和え物 吸物	米飯 豆腐のそぼろ炒め 煮物 白菜ごま和え 味噌汁	米飯 煮魚 ビーフンソテー ブロッコリーの塩昆布 スープ	米飯 厚揚げのソース炒め にら炒め ゆかり和え 味噌汁	きしめん かきあげ 青梗菜土佐和え フルーツ
	エネルギー - 462kcal 蛋白質 19.4g 脂質 11.5g カルシウム 114mg 鉄 2.1mg 食塩 3.3g	エネルギー - 508kcal 蛋白質 18.3g 脂質 9.9g カルシウム 82mg 鉄 2.3mg 食塩 3.9g	エネルギー - 477kcal 蛋白質 21.2g 脂質 7.8g カルシウム 157mg 鉄 1.5mg 食塩 2.8g	エネルギー - 538kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.1g カルシウム 219mg 鉄 3.6mg 食塩 4.6g	エネルギー - 419kcal 蛋白質 20.3g 脂質 3.3g カルシウム 68mg 鉄 1.3mg 食塩 3.7g	エネルギー - 452kcal 蛋白質 15.9g 脂質 8.7g カルシウム 254mg 鉄 4.1mg 食塩 3.1g	エネルギー - 355kcal 蛋白質 9.2g 脂質 4.7g カルシウム 63mg 鉄 0.9mg 食塩 3.6g
夕食	米飯 豆腐包み焼き なす味噌煮 吸物	米飯 サケのムニエル 小松菜炒め煮 吸物	米飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 煮浸し 吸物	米飯 白身フライ ほうれん草ごま和え さつま汁	米飯 豚ごまだれ炒め にら炒め 吸物	米飯 豚肉しょうが煮 ジャーマンポテト 味噌汁	米飯 魚のポン酢かけ ひじきの煮物 味噌汁
	エネルギー - 375kcal 蛋白質 8.1g 脂質 5.3g カルシウム 57mg 鉄 1.6mg 食塩 2.3g	エネルギー - 479kcal 蛋白質 21.2g 脂質 14.1g カルシウム 92mg 鉄 1.8mg 食塩 3.0g	エネルギー - 476kcal 蛋白質 19.3g 脂質 10.9g カルシウム 60mg 鉄 1.8mg 食塩 3.4g	エネルギー - 484kcal 蛋白質 14.9g 脂質 10.7g カルシウム 113mg 鉄 2.2mg 食塩 2.8g	エネルギー - 472kcal 蛋白質 21.7g 脂質 11.7g カルシウム 62mg 鉄 2.0mg 食塩 2.6g	エネルギー - 488kcal 蛋白質 22.0g 脂質 8.0g カルシウム 53mg 鉄 2.1mg 食塩 3.5g	エネルギー - 432kcal 蛋白質 25.1g 脂質 6.2g カルシウム 103mg 鉄 3.2mg 食塩 3.3g
3時	パンケーキ	黒棒	たい焼き	蒸しパン	りんごゼリー	せんべい	水ようかん
	エネルギー - 110kcal 蛋白質 1.5g 脂質 4.6g 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 - 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 - 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 - 62kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.1g カルシウム 1mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	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 - 65kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.1g カルシウム 4mg 鉄 0.5mg 食塩 0.0g
合計	エネルギー - 1349kcal 蛋白質 39.5g 脂質 26.6g カルシウム 235mg 鉄 5.1mg 食塩 8.0g	エネルギー - 1485kcal 蛋白質 54.9g 脂質 32.4g カルシウム 337mg 鉄 6.3mg 食塩 10.6g	エネルギー - 1449kcal 蛋白質 56.0g 脂質 21.3g カルシウム 538mg 鉄 5.2mg 食塩 9.0g	エネルギー - 1496kcal 蛋白質 48.4g 脂質 33.6g カルシウム 523mg 鉄 7.5mg 食塩 9.8g	エネルギー - 1309kcal 蛋白質 51.3g 脂質 19.4g カルシウム 258mg 鉄 7.8mg 食塩 9.5g	エネルギー - 1548kcal 蛋白質 55.0g 脂質 22.0g カルシウム 565mg 鉄 8.1mg 食塩 10.5g	エネルギー - 1255kcal 蛋白質 49.4g 脂質 17.4g カルシウム 361mg 鉄 6.3mg 食塩 9.9g

# 献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2021年 8月30日～2021年 8月31日)

	8月30日 (月)	8月31日 (火)				
朝食	米飯 味噌汁 じゃがいも煮 白和え のり佃煮	米飯 味噌汁 切干大根煮 煮豆 乳酸菌飲料				
	エネルギー - 337kcal 蛋白質 7.9g 脂質 1.6g カルシウム 51mg 鉄 1.4mg 食塩 2.7g	エネルギー - 412kcal 蛋白質 10.5g 脂質 2.6g カルシウム 108mg 鉄 1.9mg 食塩 2.4g				
昼食	米飯 揚げ出し豆腐 はんぺんみそ煮 ごぼうサラダ 吸物	米飯 魚の生姜煮 ちくわの磯辺炒め カリフラワーサラダ 吸物				
	エネルギー - 734kcal 蛋白質 18.2g 脂質 29.6g カルシウム 162mg 鉄 2.9mg 食塩 4.6g	エネルギー - 576kcal 蛋白質 24.1g 脂質 19.4g カルシウム 110mg 鉄 1.7mg 食塩 3.4g				
夕食	米飯 筑前煮 五目たまご巻き 吸物	米飯 野菜肉巻き 白和え 味噌汁				
	エネルギー - 516kcal 蛋白質 22.1g 脂質 13.8g カルシウム 50mg 鉄 1.9mg 食塩 3.4g	エネルギー - 436kcal 蛋白質 10.7g 脂質 10.3g カルシウム 45mg 鉄 1.8mg 食塩 3.1g				
3時	まんじゅう	デザートムース				
	エネルギー - 75kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g カルシウム 12mg 鉄 0.3mg 食塩 0.0g	エネルギー - 27kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g				
合計	エネルギー - 1662kcal 蛋白質 49.7g 脂質 45.2g カルシウム 275mg 鉄 6.5mg 食塩 10.7g	エネルギー - 1451kcal 蛋白質 45.3g 脂質 32.3g カルシウム 263mg 鉄 5.4mg 食塩 9.0g				