

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 9月 5日)

	8月30日 (月)	8月31日 (火)	9月 1日 (水)	9月 2日 (木)	9月 3日 (金)	9月 4日 (土)	9月 5日 (日)
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	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 煮豆 鯛みそ	米飯 味噌汁 大根と昆布の煮物 ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 小芋のゆずみそ煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 三色豆 ジョア	米飯 味噌汁 ひじきの煮物 鯛みそ 乳酸菌飲料
	エネルギー - 337kcal 蛋白質 7.9g 脂質 1.6g カリウム 51mg 鉄 1.4mg 食塩 2.7g	エネルギー - 412kcal 蛋白質 10.5g 脂質 2.6g カリウム 108mg 鉄 1.9mg 食塩 2.4g	エネルギー - 418kcal 蛋白質 13.1g 脂質 5.1g カリウム 101mg 鉄 2.4mg 食塩 2.6g	エネルギー - 372kcal 蛋白質 10.0g 脂質 4.2g カリウム 170mg 鉄 1.4mg 食塩 3.2g	エネルギー - 390kcal 蛋白質 8.4g 脂質 1.3g カリウム 73mg 鉄 1.5mg 食塩 2.4g	エネルギー - 464kcal 蛋白質 13.3g 脂質 3.4g カリウム 256mg 鉄 1.4mg 食塩 2.8g	エネルギー - 404kcal 蛋白質 9.1g 脂質 3.2g カリウム 93mg 鉄 2.7mg 食塩 2.6g
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	米飯 豚の胡麻しゃぶ かぼちゃ煮付け ほうれん草の磯和え 吸物	カレーうどん コロッケ 海藻サラダ フルーツ	米飯 白身魚野菜あんかけ 糸こんにゃく煮 オクラおかか和え 吸物	米飯 豚の生姜煮 卵の花 錦糸和え 吸物	とろろそば あじフライ 大根サラダ フルーツ
	エネルギー - 699kcal 蛋白質 17.6g 脂質 29.5g カリウム 162mg 鉄 2.9mg 食塩 4.6g	エネルギー - 576kcal 蛋白質 24.1g 脂質 19.4g カリウム 110mg 鉄 1.7mg 食塩 3.4g	エネルギー - 550kcal 蛋白質 23.5g 脂質 14.0g カリウム 136mg 鉄 3.1mg 食塩 4.3g	エネルギー - 532kcal 蛋白質 12.2g 脂質 13.2g カリウム 83mg 鉄 2.1mg 食塩 5.2g	エネルギー - 465kcal 蛋白質 23.0g 脂質 7.5g カリウム 130mg 鉄 2.1mg 食塩 3.5g	エネルギー - 590kcal 蛋白質 17.0g 脂質 22.8g カリウム 86mg 鉄 2.0mg 食塩 3.2g	エネルギー - 559kcal 蛋白質 22.7g 脂質 11.1g カリウム 82mg 鉄 2.3mg 食塩 3.3g
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	米飯 魚の磯辺焼き 卵炒め 味噌汁	米飯 豚肉トマト煮 冬瓜のあんかけ スープ	米飯 野菜ハンバーグ なす白味噌炒め のっぺい汁	米飯 魚の照り焼き さつまいも甘煮 味噌汁	米飯 鶏肉とキャベツのみそ 冷ややっこ 吸物
	エネルギー - 516kcal 蛋白質 22.1g 脂質 13.8g カリウム 50mg 鉄 1.9mg 食塩 3.4g	エネルギー - 423kcal 蛋白質 12.0g 脂質 8.6g カリウム 113mg 鉄 2.5mg 食塩 3.3g	エネルギー - 640kcal 蛋白質 22.5g 脂質 27.6g カリウム 66mg 鉄 1.9mg 食塩 3.2g	エネルギー - 461kcal 蛋白質 19.7g 脂質 9.5g カリウム 114mg 鉄 1.6mg 食塩 2.4g	エネルギー - 475kcal 蛋白質 14.9g 脂質 9.6g カリウム 53mg 鉄 2.0mg 食塩 3.6g	エネルギー - 497kcal 蛋白質 18.4g 脂質 7.0g カリウム 53mg 鉄 1.9mg 食塩 2.9g	エネルギー - 483kcal 蛋白質 22.7g 脂質 11.7g カリウム 121mg 鉄 2.7mg 食塩 2.5g
3時	まんじゅう	デザートムース	せんべい	コーヒーゼリー	パンケーキ	マンゴーゼリー	ビスケット
	エネルギー - 75kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g カリウム 12mg 鉄 0.3mg 食塩 0.0g	エネルギー - 27kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g カリウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 31kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.1g カリウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 1kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g カリウム 1mg 鉄 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー - 69kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.4g カリウム 14mg 鉄 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー - 94kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g カリウム 3mg 鉄 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー - 88kcal 蛋白質 1.0g 脂質 4.2g カリウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー - 1627kcal 蛋白質 49.1g 脂質 45.1g カリウム 275mg 鉄 6.5mg 食塩 10.7g	エネルギー - 1438kcal 蛋白質 46.6g 脂質 30.6g カリウム 331mg 鉄 6.1mg 食塩 9.2g	エネルギー - 1639kcal 蛋白質 59.4g 脂質 47.8g カリウム 303mg 鉄 7.4mg 食塩 10.2g	エネルギー - 1366kcal 蛋白質 42.0g 脂質 26.9g カリウム 368mg 鉄 5.1mg 食塩 10.8g	エネルギー - 1399kcal 蛋白質 47.6g 脂質 20.8g カリウム 270mg 鉄 5.7mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1645kcal 蛋白質 48.8g 脂質 33.2g カリウム 398mg 鉄 5.4mg 食塩 9.0g	エネルギー - 1534kcal 蛋白質 55.5g 脂質 30.2g カリウム 296mg 鉄 7.7mg 食塩 8.5g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2021年 9月 6日~2021年 9月12日)

	9月 6日 (月)	9月 7日 (火)	9月 8日 (水)	9月 9日 (木)	9月10日 (金)	9月11日 (土)	9月12日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 漬物 ねり梅	米飯 味噌汁 網揚げ含め煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 和え物 ふりかけ	米飯 味噌汁 白菜とえび団子の煮物 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 ちくわといんげんごま 鯛みそ 牛乳	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 鶏そぼろ信田 鯛みそ 乳酸菌飲料
	エネルギー- 303kcal 蛋白質 6.9g 脂質 1.2g カルシウム 56mg 鉄 1.5mg 食塩 3.6g	エネルギー- 400kcal 蛋白質 8.5g 脂質 4.2g カルシウム 58mg 鉄 1.4mg 食塩 2.5g	エネルギー- 344kcal 蛋白質 9.8g 脂質 3.4g カルシウム 64mg 鉄 1.9mg 食塩 2.2g	エネルギー- 408kcal 蛋白質 14.2g 脂質 4.0g カルシウム 166mg 鉄 1.4mg 食塩 3.4g	エネルギー- 452kcal 蛋白質 13.4g 脂質 9.3g カルシウム 219mg 鉄 1.5mg 食塩 3.1g	エネルギー- 443kcal 蛋白質 12.5g 脂質 9.7g カルシウム 235mg 鉄 5.2mg 食塩 2.9g	エネルギー- 457kcal 蛋白質 14.5g 脂質 7.6g カルシウム 118mg 鉄 2.0mg 食塩 2.4g
昼食	米飯 鶏肉焼肉たれ焼き ブロッコリー胡麻煮 春雨サラダ コンソメスープ	米飯 サバの塩焼き かぶのかにあんかけ ゆかり和え 味噌汁	米飯 八宝菜 しゅうまい もやしの和え物 中華スープ	粟ご飯 サンマの塩焼き 焼きなす 白和え 吸物	米飯 生揚げの甘辛炒め ひじき入り卵焼き おろし和え 中華スープ	米飯 鶏肉二色巻き 大根と桜えびの炒め煮 青梗菜土佐和え 吸物	米飯 魚の香草パン粉焼き 煮びたし ブロッコリーサラダ 吸物
	エネルギー- 487kcal 蛋白質 20.3g 脂質 9.0g カルシウム 56mg 鉄 1.5mg 食塩 2.0g	エネルギー- 559kcal 蛋白質 20.5g 脂質 18.3g カルシウム 104mg 鉄 2.2mg 食塩 4.2g	エネルギー- 550kcal 蛋白質 15.8g 脂質 16.7g カルシウム 61mg 鉄 1.3mg 食塩 4.6g	エネルギー- 573kcal 蛋白質 20.4g 脂質 22.0g カルシウム 106mg 鉄 2.6mg 食塩 4.2g	エネルギー- 597kcal 蛋白質 19.9g 脂質 23.8g カルシウム 225mg 鉄 3.6mg 食塩 2.5g	エネルギー- 455kcal 蛋白質 26.0g 脂質 6.4g カルシウム 123mg 鉄 1.7mg 食塩 3.6g	エネルギー- 472kcal 蛋白質 18.5g 脂質 10.9g カルシウム 39mg 鉄 1.1mg 食塩 2.3g
夕食	米飯 ツナの治部煮 里芋田楽 吸物	米飯 すき焼き風煮 野菜ソテー 吸物	米飯 豆腐ステーキ肉みそか おからサラダ 吸物	米飯 鶏肉のねぎ炒め 小松菜炒め煮 吸物	米飯 肉じゃが なすのあんかけ 味噌汁	米飯 鮭の塩焼き 南瓜旨煮 味噌汁	米飯 豚しょうが炒め ぜんまい炒め煮 味噌汁
	エネルギー- 507kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.8g カルシウム 119mg 鉄 2.7mg 食塩 3.4g	エネルギー- 456kcal 蛋白質 19.3g 脂質 9.4g カルシウム 144mg 鉄 3.2mg 食塩 3.6g	エネルギー- 521kcal 蛋白質 19.7g 脂質 12.8g カルシウム 144mg 鉄 3.3mg 食塩 2.6g	エネルギー- 433kcal 蛋白質 20.5g 脂質 6.5g カルシウム 126mg 鉄 2.9mg 食塩 4.6g	エネルギー- 550kcal 蛋白質 13.1g 脂質 14.9g カルシウム 49mg 鉄 1.9mg 食塩 3.8g	エネルギー- 456kcal 蛋白質 23.2g 脂質 5.1g カルシウム 63mg 鉄 2.0mg 食塩 3.6g	エネルギー- 483kcal 蛋白質 17.5g 脂質 10.9g カルシウム 89mg 鉄 2.1mg 食塩 3.3g
3時	ワッフル	プチケーキ	オレンジゼリー	蒸しパン	せんべい	水ようかん	栗しぐれ
	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- 81kcal 蛋白質 1.4g 脂質 4.1g カルシウム 15mg 鉄 0.1mg 食塩 0.2g	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 1.8g 脂質 3.9g カルシウム 8mg 鉄 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー- 35kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.8g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	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- 46kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.2g カルシウム 4mg 鉄 0.1mg 食塩 0.0g
合計	エネルギー-1380kcal 蛋白質 46.9g 脂質 26.6g カルシウム 242mg 鉄 6.8mg 食塩 9.1g	エネルギー-1496kcal 蛋白質 49.7g 脂質 36.0g カルシウム 321mg 鉄 6.9mg 食塩 10.5g	エネルギー-1468kcal 蛋白質 46.6g 脂質 33.0g カルシウム 274mg 鉄 6.6mg 食塩 9.4g	エネルギー-1504kcal 蛋白質 56.9g 脂質 36.4g カルシウム 406mg 鉄 7.1mg 食塩 12.3g	エネルギー-1634kcal 蛋白質 46.7g 脂質 49.8g カルシウム 493mg 鉄 7.0mg 食塩 9.5g	エネルギー-1419kcal 蛋白質 63.2g 脂質 21.3g カルシウム 425mg 鉄 9.4mg 食塩 10.1g	エネルギー-1458kcal 蛋白質 50.6g 脂質 29.6g カルシウム 250mg 鉄 5.3mg 食塩 8.0g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2021年 9月13日～2021年 9月19日)

	9月13日 (月)	9月14日 (火)	9月15日 (水)	9月16日 (木)	9月17日 (金)	9月18日 (土)	9月19日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 がんと煮 モロヘイヤお浸し のり佃煮	米飯 味噌汁 大根土佐煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐卵とじ 金時豆 鯛みそ	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 漬物 のり佃煮	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 ひじき煮 昆布豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 ふわふわ豆腐含め煮 漬物 乳酸菌飲料
	エネルギー - 417kcal 蛋白質 15.4g 脂質 8.4g カルシウム 113mg 鉄 2.4mg 食塩 3.5g	エネルギー - 348kcal 蛋白質 7.2g 脂質 1.3g カルシウム 65mg 鉄 1.3mg 食塩 3.2g	エネルギー - 388kcal 蛋白質 12.2g 脂質 4.6g カルシウム 90mg 鉄 2.3mg 食塩 2.2g	エネルギー - 352kcal 蛋白質 10.4g 脂質 3.2g カルシウム 45mg 鉄 1.6mg 食塩 3.7g	エネルギー - 370kcal 蛋白質 11.2g 脂質 3.8g カルシウム 209mg 鉄 1.8mg 食塩 2.6g	エネルギー - 373kcal 蛋白質 11.3g 脂質 5.3g カルシウム 187mg 鉄 4.7mg 食塩 2.9g	エネルギー - 408kcal 蛋白質 9.9g 脂質 6.1g カルシウム 69mg 鉄 1.4mg 食塩 3.6g
昼食	米飯 鶏山椒焼き 煮物 白和え 吸物	ポークカレー 海老カツ 和風サラダ フルーツ	米飯 生揚げのソース炒め ほうれん草中華風炒め ゆかり和え 吸物	米飯 ブリ大根 アスパラソテー 豆サラダ 吸物	ラーメン しゅうまい ブロッコリー醤油マヨ フルーツ	米飯 親子煮 きんぴらごぼう 白菜ゆず和え 吸物	米飯 さわらの照り焼き コロッケ 白和え 吸物
	エネルギー - 455kcal 蛋白質 20.9g 脂質 4.7g カルシウム 107mg 鉄 2.5mg 食塩 3.5g	エネルギー - 649kcal 蛋白質 16.1g 脂質 21.0g カルシウム 92mg 鉄 2.6mg 食塩 3.7g	エネルギー - 460kcal 蛋白質 15.6g 脂質 11.8g カルシウム 261mg 鉄 3.3mg 食塩 4.3g	エネルギー - 597kcal 蛋白質 23.9g 脂質 20.5g カルシウム 66mg 鉄 2.6mg 食塩 3.6g	エネルギー - 488kcal 蛋白質 17.7g 脂質 12.0g カルシウム 80mg 鉄 2.0mg 食塩 4.5g	エネルギー - 505kcal 蛋白質 21.9g 脂質 11.5g カルシウム 118mg 鉄 2.8mg 食塩 3.4g	エネルギー - 593kcal 蛋白質 21.9g 脂質 19.0g カルシウム 70mg 鉄 2.2mg 食塩 3.4g
夕食	米飯 生揚げの卵とじ煮 にら炒め 味噌汁	米飯 魚の味噌焼き さつまいも煮 吸物	米飯 魚のごまだれ じゃが芋ミルク煮 コンソメスープ	米飯 チャンプルー 菜の花菜種和え けんちん汁	米飯 鶏肉ごま焼き ミートボール黒酢あん 味噌汁	米飯 魚の磯辺焼き 五目巾着 味噌汁	米飯 野菜中華煮 ピーマンソテー 中華スープ
	エネルギー - 499kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.9g カルシウム 66mg 鉄 2.5mg 食塩 3.3g	エネルギー - 487kcal 蛋白質 18.6g 脂質 6.2g カルシウム 60mg 鉄 2.0mg 食塩 3.1g	エネルギー - 446kcal 蛋白質 18.1g 脂質 8.6g カルシウム 88mg 鉄 1.6mg 食塩 1.7g	エネルギー - 427kcal 蛋白質 16.5g 脂質 9.9g カルシウム 128mg 鉄 2.7mg 食塩 2.5g	エネルギー - 531kcal 蛋白質 21.0g 脂質 16.6g カルシウム 102mg 鉄 2.6mg 食塩 2.5g	エネルギー - 622kcal 蛋白質 24.1g 脂質 22.9g カルシウム 102mg 鉄 2.3mg 食塩 3.6g	エネルギー - 511kcal 蛋白質 13.1g 脂質 16.1g カルシウム 59mg 鉄 1.2mg 食塩 2.3g
3時	焼きドーナツ	ストロベリーゼリー	クッキー	黒棒	プリン	カップケーキ	アセロラゼリー
	エネルギー - 73kcal 蛋白質 1.2g 脂質 3.4g カルシウム 13mg 鉄 0.1mg 食塩 0.2g	エネルギー - 29kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g カルシウム 2mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 159kcal 蛋白質 1.8g 脂質 8.1g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 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 - 36kcal 蛋白質 0.7g 脂質 1.1g カルシウム 15mg 鉄 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー - 203kcal 蛋白質 3.0g 脂質 10.5g カルシウム 22mg 鉄 0.3mg 食塩 0.3g	エネルギー - 68kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g カルシウム 0mg 鉄 0.4mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー - 1444kcal 蛋白質 51.6g 脂質 31.4g カルシウム 299mg 鉄 7.5mg 食塩 10.5g	エネルギー - 1513kcal 蛋白質 41.9g 脂質 28.5g カルシウム 219mg 鉄 5.9mg 食塩 10.1g	エネルギー - 1453kcal 蛋白質 47.7g 脂質 33.1g カルシウム 439mg 鉄 7.2mg 食塩 8.4g	エネルギー - 1439kcal 蛋白質 51.5g 脂質 33.8g カルシウム 239mg 鉄 6.9mg 食塩 9.9g	エネルギー - 1425kcal 蛋白質 50.6g 脂質 33.5g カルシウム 406mg 鉄 6.4mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1703kcal 蛋白質 60.3g 脂質 50.2g カルシウム 429mg 鉄 10.1mg 食塩 10.2g	エネルギー - 1580kcal 蛋白質 45.0g 脂質 41.2g カルシウム 198mg 鉄 8.8mg 食塩 9.4g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2021年 9月20日~2021年 9月26日)

	9月20日(月)	9月21日(火)	9月22日(水)	9月23日(木)	9月24日(金)	9月25日(土)	9月26日(日)
朝食	米飯 味噌汁 煮浸し のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ツナじゃが オクラの湯葉和え 鯛みそ	米飯 味噌汁 海老の中華煮 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	米飯 味噌汁 きんぴらごぼう 青梗菜おろし和え ねり梅	米飯 味噌汁 五目卵の花 モロヘイヤのおひたし のり佃煮
	エネルギー- 389kcal 蛋白質 12.2g 脂質 6.2g カルシウム 180mg 鉄 1.6mg 食塩 2.6g	エネルギー- 404kcal 蛋白質 14.0g 脂質 5.3g カルシウム 222mg 鉄 2.0mg 食塩 3.1g	エネルギー- 399kcal 蛋白質 10.8g 脂質 6.0g カルシウム 65mg 鉄 2.0mg 食塩 2.4g	エネルギー- 361kcal 蛋白質 10.5g 脂質 1.4g カルシウム 83mg 鉄 1.6mg 食塩 2.5g	エネルギー- 407kcal 蛋白質 13.7g 脂質 6.5g カルシウム 183mg 鉄 2.0mg 食塩 3.1g	エネルギー- 333kcal 蛋白質 7.5g 脂質 2.7g カルシウム 116mg 鉄 2.0mg 食塩 3.0g	エネルギー- 369kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.0g カルシウム 154mg 鉄 2.0mg 食塩 3.2g
昼食	行事食 赤飯 てんぷら 茶碗蒸し お浸し 吸物	米飯 豚肉すき煮 炒り卵 いんげんごま和え スープ	米飯 カレイの煮つけ ピーマンのじゃこ炒め ひじきサラダ 味噌汁	米飯 豚肉の塩だれ炒め 切干大根煮 ほうれん草の土佐和え 吸物	米飯 魚の塩焼き 大根甘辛炒め 梅肉和え 吸物	米飯 海鮮煮 茄子カレー炒め 大根サラダ 豚汁	米飯 魚の照り焼き 細切り昆布煮 酢の物 味噌汁
	エネルギー- 478kcal 蛋白質 24.6g 脂質 10.5g カルシウム 68mg 鉄 2.0mg 食塩 3.0g	エネルギー- 612kcal 蛋白質 18.2g 脂質 24.7g カルシウム 166mg 鉄 2.8mg 食塩 2.1g	エネルギー- 569kcal 蛋白質 18.6g 脂質 21.4g カルシウム 95mg 鉄 3.6mg 食塩 4.3g	エネルギー- 502kcal 蛋白質 18.9g 脂質 11.5g カルシウム 100mg 鉄 2.7mg 食塩 3.1g	エネルギー- 530kcal 蛋白質 17.8g 脂質 19.2g カルシウム 49mg 鉄 1.9mg 食塩 3.2g	エネルギー- 460kcal 蛋白質 13.5g 脂質 11.2g カルシウム 116mg 鉄 2.1mg 食塩 3.8g	エネルギー- 464kcal 蛋白質 23.5g 脂質 5.4g カルシウム 158mg 鉄 2.3mg 食塩 3.9g
夕食	米飯 鶏つくね甘辛煮 めかぶ のっぺい汁	米飯 魚の香草パン粉焼き フレンチサラダ 吸物	米飯 鶏肉焼肉たれ焼き ゆかり和え 吸物	米飯 豆腐ステーキきのこ レンコン味噌煮 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 魚のマヨネーズ焼き 里芋煮 吸物	米飯 豚肉しょうが煮 じゃが芋ソテー 吸物
	エネルギー- 486kcal 蛋白質 13.2g 脂質 14.5g カルシウム 99mg 鉄 1.9mg 食塩 4.4g	エネルギー- 435kcal 蛋白質 16.8g 脂質 11.3g カルシウム 46mg 鉄 1.1mg 食塩 2.5g	エネルギー- 459kcal 蛋白質 18.4g 脂質 12.4g カルシウム 60mg 鉄 1.7mg 食塩 3.1g	エネルギー- 478kcal 蛋白質 15.4g 脂質 6.9g カルシウム 143mg 鉄 3.0mg 食塩 2.8g	エネルギー- 516kcal 蛋白質 21.5g 脂質 7.4g カルシウム 84mg 鉄 2.0mg 食塩 3.4g	エネルギー- 426kcal 蛋白質 16.4g 脂質 9.9g カルシウム 43mg 鉄 1.0mg 食塩 2.1g	エネルギー- 442kcal 蛋白質 14.2g 脂質 6.4g カルシウム 78mg 鉄 1.8mg 食塩 2.4g
3時	まんじゅう	バームクーヘン	プチケーキ	レモンケーキ	ライチゼリー	せんべい	デザートムース
	エネルギー- 126kcal 蛋白質 2.5g 脂質 0.4g カルシウム 21mg 鉄 0.5mg 食塩 0.1g	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	エネルギー- 145kcal 蛋白質 2.6g 脂質 7.3g カルシウム 27mg 鉄 0.2mg 食塩 0.3g	エネルギー- 85kcal 蛋白質 1.8g 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- 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- 46kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g カルシウム 33mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー-1479kcal 蛋白質 52.5g 脂質 31.6g カルシウム 368mg 鉄 6.0mg 食塩 10.1g	エネルギー-1659kcal 蛋白質 51.8g 脂質 52.0g カルシウム 434mg 鉄 5.9mg 食塩 7.8g	エネルギー-1572kcal 蛋白質 50.4g 脂質 47.1g カルシウム 247mg 鉄 7.5mg 食塩 10.1g	エネルギー-1426kcal 蛋白質 46.6g 脂質 22.3g カルシウム 326mg 鉄 7.3mg 食塩 8.5g	エネルギー-1483kcal 蛋白質 53.0g 脂質 33.1g カルシウム 317mg 鉄 6.4mg 食塩 9.7g	エネルギー-1246kcal 蛋白質 37.7g 脂質 24.4g カルシウム 275mg 鉄 5.1mg 食塩 9.0g	エネルギー-1321kcal 蛋白質 48.9g 脂質 16.9g カルシウム 423mg 鉄 6.1mg 食塩 9.6g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2021年 9月27日～2021年 9月30日)

	9月27日 (月)	9月28日 (火)	9月29日 (水)	9月30日 (木)			
朝食	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 信田煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃがいものツナ煮 白和え ねり梅	米飯 味噌汁 がんもの煮びたし のり佃煮 乳酸菌飲料			
	エネルギー - 473kcal 蛋白質 17.6g 脂質 5.8g カルシウム 290mg 鉄 2.0mg 食塩 2.6g	エネルギー - 425kcal 蛋白質 12.1g 脂質 8.1g カルシウム 128mg 鉄 1.9mg 食塩 2.6g	エネルギー - 410kcal 蛋白質 9.6g 脂質 5.8g カルシウム 65mg 鉄 1.9mg 食塩 3.4g	エネルギー - 439kcal 蛋白質 14.7g 脂質 8.2g カルシウム 170mg 鉄 2.0mg 食塩 3.2g			
昼食	きつねうどん かぼちゃコロッセ 切干大根の和え物 フルーツ	米飯 チャンプルー 炊き合わせ たくあん和え 吸物	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 干草焼き エビシュウマイ ゆかり和え 吸物			
	エネルギー - 560kcal 蛋白質 13.2g 脂質 10.2g カルシウム 53mg 鉄 1.3mg 食塩 4.8g	エネルギー - 397kcal 蛋白質 14.2g 脂質 5.5g カルシウム 110mg 鉄 2.5mg 食塩 3.2g	エネルギー - 542kcal 蛋白質 21.8g 脂質 17.9g カルシウム 171mg 鉄 2.9mg 食塩 3.6g	エネルギー - 509kcal 蛋白質 20.3g 脂質 14.1g カルシウム 100mg 鉄 2.9mg 食塩 3.5g			
夕食	米飯 オムレツ いんげんごま和え さつま汁	米飯 鶏の照り焼き チンゲン菜炒め煮 吸物	米飯 煮魚 春雨の中華煮 吸物	米飯 肉豆腐 さつまいも甘煮 味噌汁			
	エネルギー - 422kcal 蛋白質 12.2g 脂質 5.5g カルシウム 82mg 鉄 2.1mg 食塩 2.6g	エネルギー - 429kcal 蛋白質 17.7g 脂質 10.6g カルシウム 82mg 鉄 2.4mg 食塩 2.7g	エネルギー - 414kcal 蛋白質 17.1g 脂質 1.6g カルシウム 43mg 鉄 1.4mg 食塩 3.9g	エネルギー - 612kcal 蛋白質 16.9g 脂質 18.3g カルシウム 143mg 鉄 2.7mg 食塩 3.3g			
3時	ミルクゼリー	パンケーキ	黒棒	たい焼き			
	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 - 69kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.2g カルシウム 12mg 鉄 0.2mg 食塩 0.2g	エネルギー - 105kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.3g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 176kcal 蛋白質 4.1g 脂質 1.0g カルシウム 13mg 鉄 0.7mg 食塩 0.3g			
合計	エネルギー - 1534kcal 蛋白質 43.9g 脂質 23.7g カルシウム 453mg 鉄 7.9mg 食塩 10.1g	エネルギー - 1320kcal 蛋白質 45.3g 脂質 26.4g カルシウム 332mg 鉄 7.0mg 食塩 8.7g	エネルギー - 1471kcal 蛋白質 49.7g 脂質 25.6g カルシウム 279mg 鉄 6.2mg 食塩 11.0g	エネルギー - 1736kcal 蛋白質 56.0g 脂質 41.6g カルシウム 426mg 鉄 8.3mg 食塩 10.3g			