

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10月 3日)

	9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)	10月1日(金)	10月2日(土)	10月3日(日)
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	米飯 味噌汁 ひじきの煮物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 小芋のゆず味噌煮 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 切干大根煮 ねり梅 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	エネルギー- 384kcal 蛋白質 10.9g 脂質 4.4g カルシウム 168mg 鉄 2.7mg 食塩 3.2g	エネルギー- 375kcal 蛋白質 9.0g 脂質 2.4g カルシウム 93mg 鉄 3.2mg 食塩 2.2g	エネルギー- 385kcal 蛋白質 9.6g 脂質 2.7g カルシウム 119mg 鉄 2.3mg 食塩 3.1g
昼食	きつねうどん かぼちゃコロケ 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 エビシウマイ ゆかり和え 吸物	米飯 白身魚のチリソース 大根のえびあんかけ オクラおかか和え 味噌汁	きしめん 玉葱かき揚げ ブロッコリーサラダ フルーツ	米飯 ポークチャップ いんげんたらこ炒め ごま和え 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	エネルギー- 514kcal 蛋白質 21.6g 脂質 14.2g カルシウム 112mg 鉄 2.0mg 食塩 3.4g	エネルギー- 482kcal 蛋白質 12.7g 脂質 15.8g カルシウム 74mg 鉄 1.8mg 食塩 3.9g	エネルギー- 461kcal 蛋白質 24.7g 脂質 6.4g カルシウム 92mg 鉄 2.3mg 食塩 3.8g
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	米飯 筑前煮 厚焼き玉子 吸物	米飯 魚の照り焼き 小松菜煮浸し 味噌汁	米飯 あんかけ豆腐 炒り卵 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	エネルギー- 469kcal 蛋白質 21.1g 脂質 6.0g カルシウム 55mg 鉄 1.9mg 食塩 3.5g	エネルギー- 417kcal 蛋白質 20.1g 脂質 6.4g カルシウム 73mg 鉄 2.2mg 食塩 3.4g	エネルギー- 495kcal 蛋白質 21.2g 脂質 13.0g カルシウム 187mg 鉄 4.1mg 食塩 3.0g
3時	ミルクゼリー	パンケーキ	黒棒	たい焼き	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- 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	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- 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- 101kcal 蛋白質 1.5g 脂質 5.2g カルシウム 11mg 鉄 0.2mg 食塩 0.1g
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	エネルギー-1429kcal 蛋白質 53.6g 脂質 24.7g カルシウム 336mg 鉄 6.6mg 食塩 10.2g	エネルギー-1386kcal 蛋白質 44.3g 脂質 25.6g カルシウム 249mg 鉄 7.6mg 食塩 9.6g	エネルギー-1442kcal 蛋白質 57.0g 脂質 27.3g カルシウム 409mg 鉄 8.9mg 食塩 10.0g

【特別養護老人ホーム ひがしばた】

〈常食〉

(2021年10月 4日～2021年10月10日)

	10月 4日 (月)	10月 5日 (火)	10月 6日 (水)	10月 7日 (木)	10月 8日 (金)	10月 9日 (土)	10月10日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 高野豆腐卵とじ 煮豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 じゃがいも金平 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 里芋煮 カリフラワーおかか和 鯛みそ	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 卵の花 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 絹揚げ煮付け ねり梅 乳酸菌飲料
	エネルギー - 390kcal 蛋白質 12.4g 脂質 5.3g カルシウム 90mg 鉄 2.4mg 食塩 2.0g	エネルギー - 427kcal 蛋白質 10.8g 脂質 6.1g カルシウム 144mg 鉄 1.2mg 食塩 2.4g	エネルギー - 343kcal 蛋白質 8.8g 脂質 1.3g カルシウム 51mg 鉄 1.8mg 食塩 2.7g	エネルギー - 425kcal 蛋白質 13.5g 脂質 2.6g カルシウム 243mg 鉄 1.3mg 食塩 3.8g	エネルギー - 390kcal 蛋白質 8.6g 脂質 4.1g カルシウム 95mg 鉄 1.8mg 食塩 2.3g	エネルギー - 440kcal 蛋白質 13.9g 脂質 8.9g カルシウム 253mg 鉄 1.3mg 食塩 2.6g	エネルギー - 367kcal 蛋白質 7.8g 脂質 2.5g カルシウム 70mg 鉄 1.5mg 食塩 3.2g
昼食	米飯 魚の煮つけ 南瓜きのこあん ごぼうサラダ 味噌汁	米飯 豚肉のおろしポン酢 揚げなす なめたけ和え 味噌汁	米飯 五目豆腐の旨煮 ビーフンソテー モロヘイヤ浸し 味噌汁	そば かきあげ 塩昆布和え フルーツ	米飯 魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト フレンチサラダ スープ	米飯 鶏肉とキャベツのみそ 高野豆腐含め煮 もやし和え 吸物	米飯 味噌カツ きんぴらごぼう 海藻和え 吸物
	エネルギー - 596kcal 蛋白質 24.5g 脂質 12.9g カルシウム 137mg 鉄 2.4mg 食塩 3.3g	エネルギー - 603kcal 蛋白質 16.8g 脂質 25.1g カルシウム 117mg 鉄 2.5mg 食塩 3.8g	エネルギー - 556kcal 蛋白質 23.2g 脂質 13.2g カルシウム 181mg 鉄 3.0mg 食塩 4.1g	エネルギー - 801kcal 蛋白質 30.2g 脂質 20.3g カルシウム 115mg 鉄 3.5mg 食塩 14.4g	エネルギー - 571kcal 蛋白質 18.4g 脂質 20.3g カルシウム 66mg 鉄 1.6mg 食塩 2.4g	エネルギー - 500kcal 蛋白質 24.2g 脂質 12.0g カルシウム 136mg 鉄 2.6mg 食塩 2.7g	エネルギー - 717kcal 蛋白質 28.3g 脂質 17.9g カルシウム 244mg 鉄 3.7mg 食塩 9.0g
夕食	米飯 ミートローフ なすの煮びたし 吸物	米飯 ウラの西京焼き 冬瓜の煮物 吸物	米飯 鶏照り焼き ピーマンの炒め物 のっぺい汁	米飯 魚の香草パン粉焼き 炊き合わせ 吸物	米飯 肉じゃが もずく三杯酢 味噌汁	米飯 魚の蒲焼き 酢味噌和え 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 マセドアンサラダ 中華スープ
	エネルギー - 577kcal 蛋白質 22.8g 脂質 19.6g カルシウム 46mg 鉄 2.9mg 食塩 2.5g	エネルギー - 421kcal 蛋白質 18.8g 脂質 7.6g カルシウム 40mg 鉄 1.7mg 食塩 2.5g	エネルギー - 456kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.4g カルシウム 37mg 鉄 1.5mg 食塩 2.8g	エネルギー - 379kcal 蛋白質 17.0g 脂質 2.6g カルシウム 36mg 鉄 1.0mg 食塩 2.4g	エネルギー - 499kcal 蛋白質 12.9g 脂質 11.9g カルシウム 56mg 鉄 2.0mg 食塩 3.6g	エネルギー - 519kcal 蛋白質 21.3g 脂質 14.2g カルシウム 91mg 鉄 2.6mg 食塩 3.2g	エネルギー - 663kcal 蛋白質 25.3g 脂質 26.4g カルシウム 202mg 鉄 4.1mg 食塩 1.5g
3時	水ようかん	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
	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 - 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 - 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 - 96kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.3g カルシウム 16mg 鉄 0.4mg 食塩 0.1g	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 - 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 - 114kcal 蛋白質 3.0g 脂質 5.7g カルシウム 43mg 鉄 0.5mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー - 1628kcal 蛋白質 61.2g 脂質 37.9g カルシウム 277mg 鉄 8.2mg 食塩 7.8g	エネルギー - 1534kcal 蛋白質 47.8g 脂質 42.4g カルシウム 312mg 鉄 6.5mg 食塩 8.8g	エネルギー - 1416kcal 蛋白質 50.1g 脂質 25.9g カルシウム 270mg 鉄 6.3mg 食塩 9.7g	エネルギー - 1701kcal 蛋白質 62.7g 脂質 25.8g カルシウム 410mg 鉄 6.2mg 食塩 20.7g	エネルギー - 1533kcal 蛋白質 41.1g 脂質 39.6g カルシウム 229mg 鉄 5.5mg 食塩 8.5g	エネルギー - 1558kcal 蛋白質 61.4g 脂質 39.3g カルシウム 488mg 鉄 6.7mg 食塩 8.6g	エネルギー - 1861kcal 蛋白質 64.4g 脂質 52.5g カルシウム 559mg 鉄 9.8mg 食塩 13.8g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2021年10月11日～2021年10月17日)

	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	10月15日(金)	10月16日(土)	10月17日(日)
朝食	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め たくあん和え 鯛みそ	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 ねり梅 牛乳	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 ス克蘭ブルエッグ のり佃煮 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 - 338kcal 蛋白質 9.4g 脂質 2.7g カルシウム 56mg 鉄 1.3mg 食塩 2.6g	エネルギー - 495kcal 蛋白質 17.2g 脂質 11.5g カルシウム 271mg 鉄 1.9mg 食塩 3.3g	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 - 470kcal 蛋白質 13.6g 脂質 13.4g カルシウム 163mg 鉄 1.7mg 食塩 2.5g	エネルギー - 348kcal 蛋白質 9.6g 脂質 3.1g 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 生揚げのソース ミートボール 青菜のおひたし 吸物	きつねうどん かぼちゃほうれん草し マカロニサラダ フルーツ	米飯 メンチカツ きんぴらごぼう 白菜梅和え 味噌汁	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	チャーハン 春巻き 大根和風サラダ 中華スープ	米飯 ハンバーグ 煮びたし フルーツ 味噌汁	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 - 485kcal 蛋白質 12.0g 脂質 13.9g カルシウム 172mg 鉄 2.8mg 食塩 1.8g	エネルギー - 617kcal 蛋白質 22.5g 脂質 23.6g カルシウム 191mg 鉄 2.3mg 食塩 6.5g	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 - 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 - 481kcal 蛋白質 15.1g 脂質 11.3g カルシウム 76mg 鉄 1.4mg 食塩 2.8g	エネルギー - 559kcal 蛋白質 18.9g 脂質 14.8g カルシウム 70mg 鉄 2.5mg 食塩 3.7g	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 インゲン肉巻き สปาゲッティサラダ 味噌汁	米飯 魚の味噌煮 ハムの炒め物 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 なら炒め 味噌汁	米飯 魚のちゃんちゃん焼き 豆腐のしんじょう 吸物	米飯 豚のごまだれ炒め さつま芋煮 味噌汁
	エネルギー - 436kcal 蛋白質 12.8g 脂質 10.2g カルシウム 34mg 鉄 1.3mg 食塩 2.5g	エネルギー - 581kcal 蛋白質 19.7g 脂質 23.6g カルシウム 55mg 鉄 1.9mg 食塩 3.5g	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 - 464kcal 蛋白質 23.0g 脂質 9.1g カルシウム 45mg 鉄 1.4mg 食塩 3.0g	エネルギー - 611kcal 蛋白質 16.0g 脂質 19.7g カルシウム 91mg 鉄 2.5mg 食塩 3.0g
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 - 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 - 80kcal 蛋白質 2.4g 脂質 1.2g カルシウム 5mg 鉄 0.1mg 食塩 0.2g	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 - 73kcal 蛋白質 1.2g 脂質 3.4g カルシウム 13mg 鉄 0.1mg 食塩 0.2g
合計	エネルギー - 1306kcal 蛋白質 34.3g 脂質 26.8g カルシウム 264mg 鉄 5.5mg 食塩 7.0g	エネルギー - 1769kcal 蛋白質 60.6g 脂質 61.9g カルシウム 525mg 鉄 6.2mg 食塩 13.4g	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 - 1585kcal 蛋白質 61.3g 脂質 32.0g カルシウム 454mg 鉄 5.8mg 食塩 9.3g	エネルギー - 1539kcal 蛋白質 51.3g 脂質 38.2g カルシウム 324mg 鉄 6.2mg 食塩 9.0g	エネルギー - 1469kcal 蛋白質 53.5g 脂質 31.2g カルシウム 289mg 鉄 9.2mg 食塩 10.7g	エネルギー - 1637kcal 蛋白質 51.2g 脂質 46.5g カルシウム 383mg 鉄 6.9mg 食塩 10.0g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2021年10月18日～2021年10月24日)

	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	10月22日(金)	10月23日(土)	10月24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 ジョア	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 モロヘイヤおひたし ふりかけ	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 ジョア
	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 - 418kcal 蛋白質 13.9g 脂質 4.0g カルシウム 750mg 鉄 1.6mg 食塩 3.7g	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 - 404kcal 蛋白質 12.0g 脂質 7.0g カルシウム 182mg 鉄 2.4mg 食塩 3.8g	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 - 414kcal 蛋白質 14.7g 脂質 3.9g カルシウム 272mg 鉄 1.6mg 食塩 3.2g
昼食	米飯 タンドリーチキン スパゲティソテー おからサラダ コンソメスープ	米飯 魚のバター醤油焼き 炊き合わせ フルーツ 味噌汁	米飯 豚の生姜煮 焼きなす ツナサラダ 味噌汁	カレーうどん コロッケ 白菜ごま和え フルーツ	米飯 豆腐のそぼろ煮 エビシウマイ ナムル 中華スープ	米飯 魚の生姜煮 春雨中華煮 梅肉和え 吸物	米飯 エビカツ がんも含め煮 たくあん和え 味噌汁
	エネルギー - 552kcal 蛋白質 21.1g 脂質 14.8g カルシウム 64mg 鉄 2.5mg 食塩 1.8g	エネルギー - 456kcal 蛋白質 20.2g 脂質 6.1g カルシウム 92mg 鉄 2.3mg 食塩 3.3g	エネルギー - 624kcal 蛋白質 24.4g 脂質 25.2g カルシウム 103mg 鉄 2.7mg 食塩 3.3g	エネルギー - 711kcal 蛋白質 27.7g 脂質 30.7g カルシウム 233mg 鉄 3.3mg 食塩 7.4g	エネルギー - 516kcal 蛋白質 19.9g 脂質 12.2g カルシウム 160mg 鉄 2.8mg 食塩 2.2g	エネルギー - 476kcal 蛋白質 25.0g 脂質 4.5g カルシウム 113mg 鉄 2.0mg 食塩 3.7g	エネルギー - 614kcal 蛋白質 20.7g 脂質 21.2g カルシウム 172mg 鉄 3.1mg 食塩 4.9g
夕食	米飯 厚揚げ煮 五目卵焼き 味噌汁	米飯 牛肉焼肉炒め 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 吸物	米飯 魚の煮つけ 白和え 味噌汁	米飯 筑前煮 炒り卵 味噌汁	米飯 鮭の粕漬け焼き マカロニソテー のっぺい汁
	エネルギー - 533kcal 蛋白質 18.2g 脂質 18.2g カルシウム 244mg 鉄 4.0mg 食塩 3.3g	エネルギー - 448kcal 蛋白質 18.1g 脂質 7.6g カルシウム 34mg 鉄 2.5mg 食塩 2.7g	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 - 494kcal 蛋白質 19.0g 脂質 14.2g カルシウム 57mg 鉄 1.9mg 食塩 2.9g	エネルギー - 547kcal 蛋白質 18.7g 脂質 18.0g カルシウム 68mg 鉄 2.2mg 食塩 3.0g	エネルギー - 516kcal 蛋白質 16.2g 脂質 11.1g カルシウム 76mg 鉄 2.3mg 食塩 3.7g	エネルギー - 452kcal 蛋白質 22.9g 脂質 6.4g カルシウム 47mg 鉄 1.6mg 食塩 2.9g
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 - 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 - 183kcal 蛋白質 6.2g 脂質 6.5g カルシウム 31mg 鉄 0.6mg 食塩 0.5g	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 - 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 - 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 - 1580kcal 蛋白質 51.9g 脂質 41.4g カルシウム 380mg 鉄 8.4mg 食塩 8.4g	エネルギー - 1505kcal 蛋白質 58.4g 脂質 24.2g カルシウム 907mg 鉄 7.0mg 食塩 10.2g	エネルギー - 1588kcal 蛋白質 61.1g 脂質 52.1g カルシウム 425mg 鉄 6.5mg 食塩 8.2g	エネルギー - 1640kcal 蛋白質 57.6g 脂質 49.8g カルシウム 453mg 鉄 6.6mg 食塩 13.4g	エネルギー - 1571kcal 蛋白質 51.7g 脂質 42.7g カルシウム 414mg 鉄 7.5mg 食塩 9.1g	エネルギー - 1397kcal 蛋白質 52.5g 脂質 19.7g カルシウム 297mg 鉄 5.7mg 食塩 10.5g	エネルギー - 1688kcal 蛋白質 61.1g 脂質 42.2g カルシウム 491mg 鉄 6.3mg 食塩 11.1g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2021年10月25日～2021年10月31日)

	10月25日 (月)	10月26日 (火)	10月27日 (水)	10月28日 (木)	10月29日 (金)	10月30日 (土)	10月31日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 網揚げ煮 ふりかけ 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 大根金平 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 和え物 牛乳	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 モロヘイヤのおひたし のり佃煮
	エネルギー - 379kcal 蛋白質 8.4g 脂質 4.0g カルシウム 72mg 鉄 1.5mg 食塩 2.2g	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 - 338kcal 蛋白質 8.6g 脂質 3.8g カルシウム 110mg 鉄 1.9mg 食塩 2.3g	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 - 445kcal 蛋白質 14.1g 脂質 9.3g カルシウム 275mg 鉄 1.4mg 食塩 2.4g	エネルギー - 334kcal 蛋白質 10.6g 脂質 3.8g カルシウム 94mg 鉄 2.0mg 食塩 2.1g
昼食	焼きそば 甘酢炒め オクラサラダ フルーツ	五目ごはん さんまの生姜煮 焼き芋コロッケ きのこの和え物 吸物	米飯 豚肉しょうが煮 里芋煮物 酢の物 味噌汁	米飯 サーモンフライ 野菜大豆煮 わらのおかか和え けんちん汁	米飯 鶏肉のチーズ焼き オムレツ キャベツ胡麻マヨサラ 吸物	米飯 つくね甘辛煮 オムレツ 明太マヨサラダ コンソメスープ	米飯 魚の照り焼き キャベツ煮浸し フルーツ 味噌汁
	エネルギー - 479kcal 蛋白質 12.8g 脂質 22.5g カルシウム 70mg 鉄 1.1mg 食塩 2.0g	エネルギー - 734kcal 蛋白質 26.4g 脂質 25.7g カルシウム 90mg 鉄 3.2mg 食塩 5.7g	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 - 620kcal 蛋白質 19.3g 脂質 22.3g カルシウム 100mg 鉄 2.4mg 食塩 2.9g	エネルギー - 579kcal 蛋白質 27.1g 脂質 21.1g カルシウム 150mg 鉄 2.2mg 食塩 2.8g	エネルギー - 566kcal 蛋白質 23.0g 脂質 15.0g カルシウム 107mg 鉄 2.8mg 食塩 4.8g	エネルギー - 520kcal 蛋白質 20.2g 脂質 13.0g カルシウム 77mg 鉄 1.9mg 食塩 2.8g
夕食	米飯 親子煮 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 吸物	米飯 豆腐の洋風煮 きのコンテー 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 - 522kcal 蛋白質 26.7g 脂質 15.0g カルシウム 84mg 鉄 2.7mg 食塩 3.7g	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 - 507kcal 蛋白質 17.1g 脂質 9.3g カルシウム 57mg 鉄 1.4mg 食塩 2.5g	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	厚切りパーム	ロールケーキ	レモンケーキ	ライチゼリー	せんべい	デザートムース	季節のカステラ
	エネルギー - 114kcal 蛋白質 2.2g 脂質 2.2g カルシウム 6mg 鉄 0.3mg 食塩 0.0g	エネルギー - 332kcal 蛋白質 3.1g 脂質 20.7g カルシウム 29mg 鉄 0.4mg 食塩 0.2g	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 - 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 - 96kcal 蛋白質 1.9g 脂質 1.4g カルシウム 9mg 鉄 0.3mg 食塩 0.0g	エネルギー - 96kcal 蛋白質 1.9g 脂質 1.4g カルシウム 9mg 鉄 0.3mg 食塩 0.0g
合計	エネルギー - 1494kcal 蛋白質 50.1g 脂質 43.7g カルシウム 232mg 鉄 5.6mg 食塩 7.9g	エネルギー - 2008kcal 蛋白質 66.5g 脂質 61.3g カルシウム 395mg 鉄 7.3mg 食塩 11.9g	エネルギー - 1404kcal 蛋白質 47.1g 脂質 20.4g カルシウム 238mg 鉄 9.4mg 食塩 8.6g	エネルギー - 1595kcal 蛋白質 49.1g 脂質 41.7g カルシウム 551mg 鉄 6.5mg 食塩 8.1g	エネルギー - 1499kcal 蛋白質 61.6g 脂質 37.5g カルシウム 402mg 鉄 6.5mg 食塩 9.1g	エネルギー - 1657kcal 蛋白質 57.4g 脂質 42.6g カルシウム 582mg 鉄 7.9mg 食塩 11.1g	エネルギー - 1353kcal 蛋白質 51.4g 脂質 20.8g カルシウム 234mg 鉄 5.4mg 食塩 8.0g