

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2021年11月 1日~2021年11月 7日)

	11月 1日 (月)	11月 2日 (火)	11月 3日 (水)	11月 4日 (木)	11月 5日 (金)	11月 6日 (土)	11月 7日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 ひじき煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 ミートボール ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 煮物 桜和え ふりかけ	米飯 味噌汁 高野豆腐卵とじ のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 大根と昆布の煮物 漬物 鯛みそ	米飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 ねり梅 乳酸菌飲料
	エネルギー - 387kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.0g カルシウム 243mg 鉄 4.4mg 食塩 2.9g	エネルギー - 450kcal 蛋白質 16.1g 脂質 10.5g カルシウム 182mg 鉄 2.2mg 食塩 3.6g	エネルギー - 419kcal 蛋白質 10.9g 脂質 5.3g カルシウム 76mg 鉄 1.5mg 食塩 2.7g	エネルギー - 359kcal 蛋白質 10.3g 脂質 3.2g カルシウム 72mg 鉄 1.9mg 食塩 4.2g	エネルギー - 353kcal 蛋白質 11.4g 脂質 4.2g カルシウム 179mg 鉄 1.8mg 食塩 2.2g	エネルギー - 336kcal 蛋白質 6.8g 脂質 1.4g カルシウム 50mg 鉄 1.4mg 食塩 3.8g	エネルギー - 378kcal 蛋白質 8.1g 脂質 1.6g カルシウム 65mg 鉄 1.3mg 食塩 3.0g
昼食	米飯 チャンプルー クリームコロッケ 大根サラダ 中華スープ	米飯 白身魚のトマトソース さつまいも煮 オクラおかか和え スープ	米飯 麻婆豆腐 茄子おろし和え 酢の物 中華スープ	米飯 魚の磯辺焼き きんぴらごぼう 菜の花和え 味噌汁	カレーうどん えびしゅうまい カリフラワーサラダ フルーツ	米飯 魚の味噌煮 コロッケ 青菜のお浸し 吸物	米飯 揚げ出し豆腐 じゃが芋たらこ炒め 菜の花辛子和え 吸物
	エネルギー - 583kcal 蛋白質 20.6g 脂質 20.0g カルシウム 113mg 鉄 2.5mg 食塩 2.5g	エネルギー - 551kcal 蛋白質 20.9g 脂質 7.3g カルシウム 146mg 鉄 1.8mg 食塩 2.8g	エネルギー - 610kcal 蛋白質 24.3g 脂質 22.4g カルシウム 203mg 鉄 4.0mg 食塩 3.2g	エネルギー - 480kcal 蛋白質 19.0g 脂質 10.8g カルシウム 117mg 鉄 2.5mg 食塩 2.9g	エネルギー - 752kcal 蛋白質 30.2g 脂質 35.6g カルシウム 190mg 鉄 2.7mg 食塩 7.1g	エネルギー - 539kcal 蛋白質 19.3g 脂質 16.2g カルシウム 62mg 鉄 1.6mg 食塩 2.2g	エネルギー - 575kcal 蛋白質 17.4g 脂質 17.7g カルシウム 156mg 鉄 3.2mg 食塩 3.6g
夕食	米飯 魚のみそ焼き チンゲン菜炒め煮 吸物	米飯 筑前煮 厚焼き玉子 吸物	米飯 魚の胡麻だれ 小松菜煮浸し 味噌汁	米飯 肉豆腐 もずく三杯酢 吸物	米飯 魚の煮つけ 南瓜旨煮 味噌汁	米飯 豚肉のおろしポン酢 冬瓜のえびあんかけ 味噌汁	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 - 411kcal 蛋白質 16.0g 脂質 9.8g カルシウム 84mg 鉄 1.3mg 食塩 2.5g	エネルギー - 495kcal 蛋白質 23.6g 脂質 6.7g カルシウム 72mg 鉄 2.3mg 食塩 3.5g	エネルギー - 434kcal 蛋白質 20.3g 脂質 4.8g カルシウム 88mg 鉄 1.9mg 食塩 3.0g	エネルギー - 471kcal 蛋白質 20.7g 脂質 9.8g カルシウム 139mg 鉄 2.4mg 食塩 2.9g	エネルギー - 471kcal 蛋白質 24.0g 脂質 5.0g カルシウム 109mg 鉄 1.9mg 食塩 3.5g	エネルギー - 456kcal 蛋白質 21.1g 脂質 7.6g カルシウム 101mg 鉄 2.0mg 食塩 3.0g	エネルギー - 476kcal 蛋白質 19.0g 脂質 9.8g カルシウム 43mg 鉄 1.7mg 食塩 2.9g
3時	せんべい	あんまん	パンケーキ	マンゴーゼリー	ビスケット	ワッフル	せんべい
	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 - 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 - 92kcal 蛋白質 3.1g 脂質 3.3g カルシウム 16mg 鉄 0.3mg 食塩 0.3g	エネルギー - 38kcal 蛋白質 0.4g 脂質 0.1g カルシウム 9mg 鉄 0.1mg 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 - 108kcal 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 - 80kcal 蛋白質 2.4g 脂質 1.2g カルシウム 5mg 鉄 0.1mg 食塩 0.2g
合計	エネルギー - 1479kcal 蛋白質 48.8g 脂質 38.0g カルシウム 448mg 鉄 8.4mg 食塩 8.0g	エネルギー - 1610kcal 蛋白質 62.8g 脂質 26.7g カルシウム 406mg 鉄 6.6mg 食塩 9.9g	エネルギー - 1555kcal 蛋白質 58.6g 脂質 35.8g カルシウム 383mg 鉄 7.7mg 食塩 9.2g	エネルギー - 1348kcal 蛋白質 50.4g 脂質 23.9g カルシウム 337mg 鉄 6.9mg 食塩 10.0g	エネルギー - 1659kcal 蛋白質 67.0g 脂質 48.4g カルシウム 488mg 鉄 7.5mg 食塩 12.9g	エネルギー - 1439kcal 蛋白質 48.7g 脂質 30.4g カルシウム 224mg 鉄 5.2mg 食塩 9.1g	エネルギー - 1509kcal 蛋白質 46.9g 脂質 30.3g カルシウム 269mg 鉄 6.3mg 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11月 8日～2021年11月14日)

	11月 8日 (月)	11月 9日 (火)	11月10日 (水)	11月11日 (木)	11月12日 (金)	11月13日 (土)	11月14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110g 味噌汁 冬瓜のえびあんかけ 小松菜お浸し ふりかけ	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 漬物 ヨーグルト	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 ねり梅	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 鯛みそ 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 - 368kcal 蛋白質 11.0g 脂質 2.4g カルシウム 211mg 鉄 2.4mg 食塩 3.0g	エネルギー - 362kcal 蛋白質 10.4g 脂質 4.2g カルシウム 177mg 鉄 1.4mg 食塩 2.9g	エネルギー - 386kcal 蛋白質 8.6g 脂質 3.4g カルシウム 58mg 鉄 1.5mg 食塩 2.2g	エネルギー - 322kcal 蛋白質 8.8g 脂質 1.9g カルシウム 50mg 鉄 1.1mg 食塩 3.7g	エネルギー - 463kcal 蛋白質 14.4g 脂質 8.7g カルシウム 217mg 鉄 2.0mg 食塩 2.3g	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	米飯 オムレツ 大根コンソメ煮 マカロニサラダ スープ	米飯 鶏団子のクリーム煮 和風サラダ フルーツ スープ	米飯 魚のマヨネーズ焼き 高野豆腐含め煮 もやし和え 吸物	ラーメン 餃子 和風サラダ 杏仁豆腐	米飯 魚の菜種焼き かぼちゃ煮つけ ごぼうサラダ 吸物	米飯 ポークチャップ 冬瓜のくず煮 ほうれん草白和え 味噌汁	米飯 ブリの照り焼き 煮浸し フルーツ 吸物
	エネルギー - 539kcal 蛋白質 13.1g 脂質 14.5g カルシウム 51mg 鉄 1.7mg 食塩 2.6g	エネルギー - 585kcal 蛋白質 20.2g 脂質 12.4g カルシウム 92mg 鉄 2.5mg 食塩 4.2g	エネルギー - 435kcal 蛋白質 21.8g 脂質 9.2g カルシウム 81mg 鉄 1.7mg 食塩 3.9g	エネルギー - 690kcal 蛋白質 35.6g 脂質 28.7g カルシウム 126mg 鉄 2.0mg 食塩 6.5g	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 - 535kcal 蛋白質 23.0g 脂質 8.8g カルシウム 93mg 鉄 2.6mg 食塩 4.4g	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 厚揚げのソース炒め なす田楽 味噌汁	米飯 すき焼き風煮 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 中華風湯豆腐 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 - 493kcal 蛋白質 15.7g 脂質 11.8g カルシウム 91mg 鉄 2.0mg 食塩 3.3g	エネルギー - 543kcal 蛋白質 24.4g 脂質 17.1g カルシウム 213mg 鉄 4.1mg 食塩 3.6g	エネルギー - 449kcal 蛋白質 25.3g 脂質 8.4g カルシウム 87mg 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 - 527kcal 蛋白質 20.2g 脂質 10.6g カルシウム 78mg 鉄 2.4mg 食塩 3.3g
3時	水ようかん	栗しぐれ	焼きドーナツ	クッキー	いちごゼリー	黒棒	プリン
	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 - 88kcal 蛋白質 1.0g 脂質 4.2g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 49kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g カルシウム 3mg 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 - 131kcal 蛋白質 2.4g 脂質 0.3g カルシウム 9mg 鉄 0.6mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー - 1540kcal 蛋白質 43.2g 脂質 30.4g カルシウム 354mg 鉄 5.0mg 食塩 9.3g	エネルギー - 1589kcal 蛋白質 56.1g 脂質 37.9g カルシウム 425mg 鉄 8.1mg 食塩 10.5g	エネルギー - 1356kcal 蛋白質 49.5g 脂質 25.4g カルシウム 360mg 鉄 5.6mg 食塩 10.1g	エネルギー - 1707kcal 蛋白質 69.6g 脂質 53.4g カルシウム 397mg 鉄 7.6mg 食塩 12.4g	エネルギー - 1428kcal 蛋白質 54.8g 脂質 29.7g カルシウム 230mg 鉄 5.0mg 食塩 10.4g	エネルギー - 1525kcal 蛋白質 60.2g 脂質 28.2g カルシウム 382mg 鉄 7.0mg 食塩 10.9g	エネルギー - 1558kcal 蛋白質 50.7g 脂質 25.5g カルシウム 235mg 鉄 6.5mg 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11月15日～2021年11月21日)

	11月15日(月)	11月16日(火)	11月17日(水)	11月18日(木)	11月19日(金)	11月20日(土)	11月21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 のり佃煮	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根土佐煮 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 金時豆 鯛みそ	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 - 399kcal 蛋白質 9.2g 脂質 9.7g カルシウム 53mg 鉄 1.8mg 食塩 3.0g	エネルギー - 461kcal 蛋白質 13.3g 脂質 8.7g カルシウム 144mg 鉄 1.9mg 食塩 3.6g	エネルギー - 377kcal 蛋白質 10.3g 脂質 4.4g カルシウム 149mg 鉄 1.2mg 食塩 2.6g	エネルギー - 363kcal 蛋白質 11.1g 脂質 3.3g カルシウム 114mg 鉄 1.6mg 食塩 3.1g	エネルギー - 406kcal 蛋白質 11.9g 脂質 5.0g カルシウム 47mg 鉄 1.6mg 食塩 2.4g	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 エビフライ きんぴらごぼう 白菜梅和え 味噌汁	米飯 魚の磯辺焼き ちくわの旨煮 ひじきサラダ スープ	ツナカレー ほうれん草炒め カニ風味サラダ フルーツ	米飯 鮭のきのこソース 豆腐真丈 スパゲティサラダ コンソメスープ	きしめん 山芋と海鮮トロツと焼 茄子の浸し フルーツ	米飯 魚の西京焼き レンコン煮 小松菜のきのこ和え 味噌汁	米飯 メンチカツ 大根コンソメ煮 コーンサラダ 吸物
	エネルギー - 535kcal 蛋白質 16.0g 脂質 10.0g カルシウム 110mg 鉄 2.5mg 食塩 3.7g	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 - 689kcal 蛋白質 16.3g 脂質 26.9g カルシウム 133mg 鉄 3.4mg 食塩 3.3g	エネルギー - 613kcal 蛋白質 24.5g 脂質 20.8g カルシウム 52mg 鉄 1.8mg 食塩 3.2g	エネルギー - 1131kcal 蛋白質 28.4g 脂質 16.0g カルシウム 102mg 鉄 2.6mg 食塩 12.3g	エネルギー - 442kcal 蛋白質 20.2g 脂質 4.3g カルシウム 163mg 鉄 2.9mg 食塩 4.2g	エネルギー - 513kcal 蛋白質 12.3g 脂質 13.4g カルシウム 72mg 鉄 1.7mg 食塩 3.8g
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 鶏肉のねぎ味噌焼き さつま芋煮 吸物	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 豚のごまだれ炒め じゃがいもミルク煮 コンソメスープ	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 - 443kcal 蛋白質 24.2g 脂質 6.0g カルシウム 100mg 鉄 2.2mg 食塩 3.5g	エネルギー - 513kcal 蛋白質 22.0g 脂質 10.5g カルシウム 100mg 鉄 2.4mg 食塩 3.7g	エネルギー - 435kcal 蛋白質 15.1g 脂質 7.6g カルシウム 81mg 鉄 2.5mg 食塩 3.5g	エネルギー - 488kcal 蛋白質 17.2g 脂質 10.2g カルシウム 88mg 鉄 2.3mg 食塩 3.3g	エネルギー - 521kcal 蛋白質 16.6g 脂質 11.5g カルシウム 63mg 鉄 2.6mg 食塩 3.9g	エネルギー - 501kcal 蛋白質 20.2g 脂質 11.3g カルシウム 66mg 鉄 1.8mg 食塩 2.0g	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	カップケーキ	アセロラゼリー	ビスケット	まんじゅう	厚切りバーム	プチケーキ	レモンケーキ
	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 - 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 - 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 - 160kcal 蛋白質 3.1g 脂質 2.3g カルシウム 15mg 鉄 0.5mg 食塩 0.1g	エネルギー - 47kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g カルシウム 33mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	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 - 85kcal 蛋白質 2.9g 脂質 3.1g カルシウム 15mg 鉄 0.3mg 食塩 0.3g
合計	エネルギー - 1509kcal 蛋白質 58.1g 脂質 26.4g カルシウム 484mg 鉄 12.7mg 食塩 9.7g	エネルギー - 1511kcal 蛋白質 51.8g 脂質 38.1g カルシウム 238mg 鉄 7.8mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1647kcal 蛋白質 44.7g 脂質 43.3g カルシウム 359mg 鉄 7.8mg 食塩 10.5g	エネルギー - 1638kcal 蛋白質 55.1g 脂質 37.7g カルシウム 304mg 鉄 5.8mg 食塩 9.2g	エネルギー - 2062kcal 蛋白質 57.1g 脂質 31.9g カルシウム 312mg 鉄 6.8mg 食塩 19.4g	エネルギー - 1448kcal 蛋白質 54.3g 脂質 24.8g カルシウム 284mg 鉄 6.5mg 食塩 8.7g	エネルギー - 1462kcal 蛋白質 44.3g 脂質 34.3g カルシウム 288mg 鉄 5.4mg 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11月22日～2021年11月28日)

	11月22日 (月)	11月23日 (火)	11月24日 (水)	11月25日 (木)	11月26日 (金)	11月27日 (土)	11月28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 ツナじゃが たくあん和え ふりかけ	米飯 味噌汁 豚ひき肉の炒め煮 昆布豆 のり佃煮	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 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 - 391kcal 蛋白質 10.8g 脂質 4.2g カルシウム 79mg 鉄 1.9mg 食塩 2.9g	エネルギー - 384kcal 蛋白質 15.6g 脂質 3.5g カルシウム 69mg 鉄 2.1mg 食塩 2.7g	エネルギー - 405kcal 蛋白質 14.1g 脂質 5.3g カルシウム 223mg 鉄 2.1mg 食塩 3.1g	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 赤魚揚げおろし煮 冬瓜のあんかけ 白菜ごま和え 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 エビシウマイ フルーツ 中華スープ	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 厚揚げのソース炒め きんぴら大根 梅肉和え 味噌汁	米飯 魚の甘酢あんかけ 中華煮 フルーツ 味噌汁	とろろそば かき揚げ ゆかり和え フルーツ	米飯 親子煮 ほうれん草炒め カニ風味サラダ 味噌汁
	エネルギー - 528kcal 蛋白質 20.3g 脂質 14.1g カルシウム 130mg 鉄 1.7mg 食塩 4.7g	エネルギー - 674kcal 蛋白質 27.5g 脂質 22.2g カルシウム 180mg 鉄 4.3mg 食塩 1.8g	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 - 501kcal 蛋白質 15.7g 脂質 10.5g カルシウム 243mg 鉄 3.8mg 食塩 5.0g	エネルギー - 457kcal 蛋白質 21.6g 脂質 3.6g カルシウム 82mg 鉄 2.1mg 食塩 3.1g	エネルギー - 285kcal 蛋白質 10.9g 脂質 3.4g カルシウム 64mg 鉄 1.8mg 食塩 2.6g	エネルギー - 597kcal 蛋白質 23.4g 脂質 22.4g カルシウム 167mg 鉄 3.3mg 食塩 3.7g
夕食	米飯 鶏肉くわ焼き 五目巾着 味噌汁	米飯 魚の生姜煮 白和え 吸物	米飯 鶏つくね甘辛煮 なすの味噌煮 のっぺい汁	米飯 魚の菜種焼き 炒り卵 吸物	米飯 鶏肉焼肉たれ焼き かぼちゃコロッケ 吸物	米飯 豆腐ステーキきのこあ 里芋みそかけ 味噌汁	米飯 魚の照り焼き 梅肉和え 味噌汁
	エネルギー - 496kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.7g カルシウム 66mg 鉄 2.1mg 食塩 3.1g	エネルギー - 372kcal 蛋白質 19.3g 脂質 2.4g カルシウム 84mg 鉄 1.4mg 食塩 2.8g	エネルギー - 467kcal 蛋白質 16.4g 脂質 5.1g カルシウム 89mg 鉄 2.1mg 食塩 3.9g	エネルギー - 463kcal 蛋白質 20.1g 脂質 11.3g カルシウム 42mg 鉄 1.3mg 食塩 2.5g	エネルギー - 567kcal 蛋白質 18.3g 脂質 17.5g カルシウム 32mg 鉄 1.7mg 食塩 2.1g	エネルギー - 528kcal 蛋白質 17.6g 脂質 9.3g カルシウム 173mg 鉄 3.9mg 食塩 3.4g	エネルギー - 475kcal 蛋白質 19.1g 脂質 8.0g カルシウム 94mg 鉄 2.7mg 食塩 2.6g
3時	ライチゼリー	せんべい	デザートムース	どら焼き	ミルクゼリー	パンケーキ	黒梅
	エネルギー - 157kcal 蛋白質 1.7g 脂質 8.3g カルシウム 6mg 鉄 0.2mg 食塩 0.2g	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 - 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 - 100kcal 蛋白質 1.7g 脂質 5.0g カルシウム 11mg 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	エネルギー - 114kcal 蛋白質 2.2g 脂質 0.3g カルシウム 17mg 鉄 0.6mg 食塩 0.0g	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
合計	エネルギー - 1579kcal 蛋白質 54.1g 脂質 43.9g カルシウム 447mg 鉄 8.7mg 食塩 11.4g	エネルギー - 1525kcal 蛋白質 59.6g 脂質 29.3g カルシウム 349mg 鉄 8.0mg 食塩 7.6g	エネルギー - 1501kcal 蛋白質 55.7g 脂質 24.7g カルシウム 268mg 鉄 6.3mg 食塩 10.7g	エネルギー - 1469kcal 蛋白質 51.6g 脂質 32.1g カルシウム 519mg 鉄 7.4mg 食塩 10.7g	エネルギー - 1520kcal 蛋白質 53.0g 脂質 31.6g カルシウム 320mg 鉄 5.1mg 食塩 7.9g	エネルギー - 1316kcal 蛋白質 39.0g 脂質 16.3g カルシウム 315mg 鉄 7.8mg 食塩 8.5g	エネルギー - 1556kcal 蛋白質 57.7g 脂質 39.2g カルシウム 472mg 鉄 8.1mg 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11月29日～2021年11月30日)

	11月29日 (月)	11月30日 (火)					
朝食	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 五目卵の花 鯛みそ ジョア					
	エネルギー - 427kcal 蛋白質 9.2g 脂質 4.9g カルシウム 70mg 鉄 1.2mg 食塩 2.7g	エネルギー - 449kcal 蛋白質 13.6g 脂質 5.1g カルシウム 258mg 鉄 1.6mg 食塩 2.5g					
昼食	米飯 きりたんぼ鍋風 ハムカツ 里芋のずんだ和え どんぶりの大根サラダ	米飯 魚の磯辺焼き 里芋煮物 酢の物 味噌汁					
	エネルギー - 739kcal 蛋白質 28.5g 脂質 30.6g カルシウム 70mg 鉄 2.3mg 食塩 2.7g	エネルギー - 472kcal 蛋白質 18.2g 脂質 10.0g カルシウム 130mg 鉄 2.1mg 食塩 3.6g					
夕食	米飯 カニ玉 カレー炒め 中華スープ	米飯 豚肉しょうが煮 アスパラソテー 味噌汁					
	エネルギー - 493kcal 蛋白質 19.2g 脂質 12.5g カルシウム 105mg 鉄 2.4mg 食塩 2.8g	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					
3時	たい焼き	蒸しパン					
	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 - 39kcal 蛋白質 0.8g 脂質 1.0g カルシウム 28mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g					
合計	エネルギー - 1773kcal 蛋白質 59.1g 脂質 50.2g カルシウム 251mg 鉄 6.2mg 食塩 8.2g	エネルギー - 1420kcal 蛋白質 51.8g 脂質 26.2g カルシウム 489mg 鉄 6.0mg 食塩 9.4g					