

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12月 5日)

	11月29日 (月)	11月30日 (火)	12月 1日 (水)	12月 2日 (木)	12月 3日 (金)	12月 4日 (土)	12月 5日 (日)
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	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 野菜ビーフン モロヘイヤのおひたし ふりかけ	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ のり佃煮 ジョア	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 ひじき煮 鯛みそ ヨーグルト
	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	エネルギー - 400kcal 蛋白質 10.9g 脂質 4.5g カルシウム 166mg 鉄 1.4mg 食塩 3.0g	エネルギー - 378kcal 蛋白質 9.6g 脂質 3.0g カルシウム 155mg 鉄 1.7mg 食塩 3.3g	エネルギー - 505kcal 蛋白質 15.5g 脂質 12.4g カルシウム 252mg 鉄 1.7mg 食塩 2.5g	エネルギー - 437kcal 蛋白質 13.0g 脂質 7.1g カルシウム 243mg 鉄 2.4mg 食塩 3.4g	エネルギー - 396kcal 蛋白質 12.0g 脂質 6.3g カルシウム 235mg 鉄 4.4mg 食塩 2.8g
昼食	米飯 きりたんぼ鍋風 ハムカツ 里芋のずんだ和え と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	散らし寿司 なす煮付け 茶碗蒸し 吸物	米飯 白身魚フライ 炊き合わせ キャベツ胡麻酢和え 味噌汁	ちゃんぽんラーメン 春巻き 小松菜からし和え フルーツ	米飯 干草焼き シュウマイ 大根の酢の物 吸物	米飯 白身魚のトマトソース かぶのそぼろ煮 オクラおかか和え スープ
	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	エネルギー - 495kcal 蛋白質 15.7g 脂質 8.9g カルシウム 122mg 鉄 2.1mg 食塩 4.5g	エネルギー - 568kcal 蛋白質 17.2g 脂質 16.1g カルシウム 72mg 鉄 1.7mg 食塩 3.2g	エネルギー - 526kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12.8g カルシウム 118mg 鉄 2.7mg 食塩 4.5g	エネルギー - 500kcal 蛋白質 20.7g 脂質 10.9g カルシウム 190mg 鉄 2.7mg 食塩 3.5g	エネルギー - 548kcal 蛋白質 21.0g 脂質 12.4g カルシウム 80mg 鉄 1.4mg 食塩 3.4g
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	米飯 豆腐のそぼろ炒め ひじき入り蓮根金平 さつま汁	米飯 煮込みハンバーグ チンゲン菜の炒め物 スープ	米飯 ワラの西京焼き いんげんゆかり和え 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 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	エネルギー - 534kcal 蛋白質 20.4g 脂質 13.5g カルシウム 171mg 鉄 4.0mg 食塩 3.6g	エネルギー - 472kcal 蛋白質 17.5g 脂質 9.8g カルシウム 86mg 鉄 2.0mg 食塩 2.9g	エネルギー - 441kcal 蛋白質 19.7g 脂質 8.9g カルシウム 71mg 鉄 2.0mg 食塩 2.7g	エネルギー - 539kcal 蛋白質 19.4g 脂質 9.2g カルシウム 137mg 鉄 2.6mg 食塩 3.6g	エネルギー - 492kcal 蛋白質 23.3g 脂質 7.0g カルシウム 59mg 鉄 2.3mg 食塩 3.6g
3時	たい焼き	蒸しパン	ゼリー	せんべい	水ようかん	まんじゅう	デザートムース
	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 - 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 - 112kcal 蛋白質 2.3g 脂質 0.3g カルシウム 4mg 鉄 0.2mg 食塩 0.6g	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 2.0g 脂質 0.3g カルシウム 16mg 鉄 0.4mg 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
合計	エネルギー - 1747kcal 蛋白質 58.9g 脂質 48.5g カルシウム 251mg 鉄 6.3mg 食塩 8.3g	エネルギー - 1479kcal 蛋白質 53.0g 脂質 29.4g カルシウム 469mg 鉄 6.2mg 食塩 9.4g	エネルギー - 1487kcal 蛋白質 47.1g 脂質 26.9g カルシウム 459mg 鉄 7.5mg 食塩 11.2g	エネルギー - 1530kcal 蛋白質 46.6g 脂質 29.2g カルシウム 317mg 鉄 5.6mg 食塩 10.0g	エネルギー - 1538kcal 蛋白質 58.7g 脂質 34.3g カルシウム 452mg 鉄 6.9mg 食塩 9.7g	エネルギー - 1572kcal 蛋白質 55.1g 脂質 27.5g カルシウム 586mg 鉄 8.1mg 食塩 10.6g	エネルギー - 1483kcal 蛋白質 57.3g 脂質 26.8g カルシウム 407mg 鉄 8.1mg 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12月 6日～2021年12月12日)

	12月 6日 (月)	12月 7日 (火)	12月 8日 (水)	12月 9日 (木)	12月10日 (金)	12月11日 (土)	12月12日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 切干大根煮 漬物 のり佃煮	米飯 味噌汁 白菜むきえび中華煮 煮豆 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根と昆布の煮物 オクラゆば和え 鯛みそ	米飯 味噌汁 高野豆腐煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 絹揚げ煮付け 和え物 ふりかけ
	エネルギー - 344kcal 蛋白質 7.6g 脂質 3.5g カルシウム 77mg 鉄 1.9mg 食塩 3.3g	エネルギー - 431kcal 蛋白質 10.6g 脂質 3.4g カルシウム 84mg 鉄 1.6mg 食塩 2.2g	エネルギー - 337kcal 蛋白質 7.8g 脂質 2.1g カルシウム 74mg 鉄 1.6mg 食塩 2.7g	エネルギー - 380kcal 蛋白質 9.8g 脂質 2.9g カルシウム 81mg 鉄 1.6mg 食塩 4.0g	エネルギー - 430kcal 蛋白質 12.9g 脂質 7.3g カルシウム 214mg 鉄 1.4mg 食塩 3.3g	エネルギー - 425kcal 蛋白質 13.5g 脂質 2.6g カルシウム 241mg 鉄 1.3mg 食塩 3.8g	エネルギー - 376kcal 蛋白質 9.0g 脂質 5.6g カルシウム 75mg 鉄 2.1mg 食塩 3.3g
昼食	米飯 味噌カツ きんぴらごぼう なめたけ和え 吸物	米飯 煮魚 揚げなす アスパラ梅肉和え 味噌汁	米飯 インゲン肉巻き かに風味卵巻 おからサラダ 味噌汁	きしめん ちくわの磯部揚げ 南瓜サラダ フルーツ	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	チキンカレー 冬瓜のくず煮 フレンチサラダ フルーツ	米飯 鶏肉南蛮漬け 大根旨煮 塩昆布和え 味噌汁
	エネルギー - 595kcal 蛋白質 17.3g 脂質 16.1g カルシウム 117mg 鉄 2.4mg 食塩 4.7g	エネルギー - 434kcal 蛋白質 20.1g 脂質 6.2g カルシウム 73mg 鉄 1.9mg 食塩 3.8g	エネルギー - 526kcal 蛋白質 17.0g 脂質 12.7g カルシウム 89mg 鉄 2.6mg 食塩 3.6g	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 - 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 - 561kcal 蛋白質 15.6g 脂質 14.8g カルシウム 78mg 鉄 2.3mg 食塩 3.0g	エネルギー - 555kcal 蛋白質 20.2g 脂質 16.6g カルシウム 67mg 鉄 2.2mg 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 麻婆豆腐 マセドアンサラダ 中華スープ	米飯 生揚げのソース炒め お浸し 吸物	米飯 豚肉のポン酢煮 冬瓜のあんかけ 味噌汁	米飯 さばのネギ味噌 なすの炒め煮 のっぺい汁	米飯 えびと野菜炒め 煮奴 吸物	米飯 魚のみそ焼き 野菜と豚肉の炊き合わせ 吸物
	エネルギー - 459kcal 蛋白質 20.7g 脂質 8.6g カルシウム 149mg 鉄 2.4mg 食塩 3.2g	エネルギー - 556kcal 蛋白質 15.7g 脂質 20.5g カルシウム 127mg 鉄 2.7mg 食塩 2.2g	エネルギー - 467kcal 蛋白質 13.0g 脂質 11.7g カルシウム 72mg 鉄 1.9mg 食塩 3.3g	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 - 592kcal 蛋白質 21.0g 脂質 21.2g カルシウム 157mg 鉄 2.2mg 食塩 3.6g	エネルギー - 355kcal 蛋白質 13.7g 脂質 4.4g カルシウム 100mg 鉄 2.1mg 食塩 2.4g	エネルギー - 558kcal 蛋白質 19.5g 脂質 21.9g カルシウム 54mg 鉄 2.0mg 食塩 2.7g
3時	せんべい	ミニあんまん	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 - 31kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.1g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 92kcal 蛋白質 2.3g 脂質 0.6g カルシウム 12mg 鉄 0.5mg 食塩 0.1g	エネルギー - 69kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.4g カルシウム 14mg 鉄 0.1mg 食塩 0.1g	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 - 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 - 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 - 35kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.8g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー - 1429kcal 蛋白質 45.9g 脂質 29.3g カルシウム 343mg 鉄 6.7mg 食塩 11.3g	エネルギー - 1513kcal 蛋白質 48.7g 脂質 30.7g カルシウム 296mg 鉄 6.7mg 食塩 8.3g	エネルギー - 1399kcal 蛋白質 39.1g 脂質 28.9g カルシウム 249mg 鉄 6.2mg 食塩 9.7g	エネルギー - 1470kcal 蛋白質 50.5g 脂質 26.1g カルシウム 294mg 鉄 6.2mg 食塩 12.0g	エネルギー - 1654kcal 蛋白質 51.1g 脂質 46.0g カルシウム 432mg 鉄 5.6mg 食塩 10.4g	エネルギー - 1424kcal 蛋白質 44.2g 脂質 25.4g カルシウム 430mg 鉄 6.8mg 食塩 9.3g	エネルギー - 1524kcal 蛋白質 49.0g 脂質 45.9g カルシウム 196mg 鉄 6.3mg 食塩 10.6g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2021年12月13日～2021年12月19日)

	12月13日(月)	12月14日(火)	12月15日(水)	12月16日(木)	12月17日(金)	12月18日(土)	12月19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 ひじき入り蓮根金平 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め のり佃煮 漬物	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 いんげんゆかり和え 牛乳	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 湯葉巻チキン 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 ス克蘭ブルエッグ 白和え 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 45mg 鉄 1.3mg 食塩 3.1g	エネルギー - 375kcal 蛋白質 8.0g 脂質 2.4g カルシウム 88mg 鉄 2.3mg 食塩 2.4g	エネルギー - 329kcal 蛋白質 9.7g 脂質 2.6g カルシウム 63mg 鉄 1.5mg 食塩 3.2g	エネルギー - 468kcal 蛋白質 15.9g 脂質 10.1g カルシウム 285mg 鉄 1.9mg 食塩 2.7g	エネルギー - 399kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3.3g カルシウム 45mg 鉄 1.0mg 食塩 2.7g	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 - 479kcal 蛋白質 14.5g 脂質 14.1g カルシウム 191mg 鉄 1.9mg 食塩 2.4g
昼食	米飯 赤魚の煮付け 高野豆腐含め煮 もやし和え 吸物	ナポリタン じゃが芋たらこ炒め ブロッコリーサラダ スープ	米飯 魚のタルタル焼き 南瓜きのこあん ごぼうサラダ 味噌汁	米飯 味噌田楽 れんこん炒り煮 菜の花錦糸和え 吸物	米飯 エビカツ さつま揚げ煮 白菜梅和え 味噌汁	米飯 魚の磯辺焼き ふろふき大根 コールスローサラダ 吸物	米飯 ハンバーグ 煮びたし ピーナツ和え スープ
	エネルギー - 433kcal 蛋白質 21.9g 脂質 6.8g カルシウム 98mg 鉄 1.7mg 食塩 3.6g	エネルギー - 544kcal 蛋白質 17.7g 脂質 17.9g カルシウム 55mg 鉄 2.2mg 食塩 2.6g	エネルギー - 542kcal 蛋白質 20.9g 脂質 14.4g カルシウム 121mg 鉄 2.1mg 食塩 3.8g	エネルギー - 478kcal 蛋白質 17.7g 脂質 9.2g カルシウム 222mg 鉄 3.5mg 食塩 4.2g	エネルギー - 617kcal 蛋白質 20.1g 脂質 18.3g カルシウム 98mg 鉄 2.3mg 食塩 5.8g	エネルギー - 555kcal 蛋白質 17.9g 脂質 21.7g カルシウム 64mg 鉄 1.5mg 食塩 2.6g	エネルギー - 467kcal 蛋白質 17.0g 脂質 10.5g カルシウム 91mg 鉄 2.0mg 食塩 3.3g
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 魚の照り焼き 里芋煮 味噌汁	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 吸物
	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 - 477kcal 蛋白質 18.9g 脂質 7.0g カルシウム 44mg 鉄 1.9mg 食塩 3.2g	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 - 476kcal 蛋白質 21.5g 脂質 10.6g カルシウム 59mg 鉄 2.0mg 食塩 3.7g	エネルギー - 431kcal 蛋白質 19.4g 脂質 6.6g カルシウム 42mg 鉄 1.3mg 食塩 3.6g
3時	水ようかん	栗しぐれ	焼きドーナツ	ゼリー	クッキー	黒棒	プリン
	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	エネルギー - 146kcal 蛋白質 2.3g 脂質 6.3g カルシウム 23mg 鉄 0.4mg 食塩 0.4g	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	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 - 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 - 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 - 1473kcal 蛋白質 53.2g 脂質 27.5g カルシウム 217mg 鉄 5.7mg 食塩 10.7g	エネルギー - 1491kcal 蛋白質 46.6g 脂質 37.4g カルシウム 284mg 鉄 7.9mg 食塩 8.5g	エネルギー - 1510kcal 蛋白質 56.9g 脂質 32.7g カルシウム 251mg 鉄 5.5mg 食塩 10.9g	エネルギー - 1482kcal 蛋白質 52.6g 脂質 26.3g カルシウム 555mg 鉄 7.4mg 食塩 10.2g	エネルギー - 1604kcal 蛋白質 48.5g 脂質 36.2g カルシウム 228mg 鉄 5.5mg 食塩 12.2g	エネルギー - 1559kcal 蛋白質 56.3g 脂質 39.4g カルシウム 360mg 鉄 5.0mg 食塩 8.6g	エネルギー - 1454kcal 蛋白質 52.4g 脂質 33.5g カルシウム 356mg 鉄 5.3mg 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12月20日～2021年12月26日)

	12月20日 (月)	12月21日 (火)	12月22日 (水)	12月23日 (木)	12月24日 (金)	12月25日 (土)	12月26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 がんも煮 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 煮豆 のり佃煮	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 青梗菜土佐和え ねり梅	米飯 味噌汁 ミートボール 漬物 ふりかけ	米飯 味噌汁 大根土佐煮 ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 煮物 漬物 ふりかけ
	エネルギー - 399kcal 蛋白質 8.9g 脂質 3.5g カルシウム 144mg 鉄 4.5mg 食塩 2.8g	エネルギー - 450kcal 蛋白質 14.6g 脂質 10.4g カルシウム 252mg 鉄 1.9mg 食塩 3.8g	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 - 327kcal 蛋白質 8.6g 脂質 1.3g カルシウム 96mg 鉄 1.8mg 食塩 3.8g	エネルギー - 369kcal 蛋白質 10.7g 脂質 5.1g カルシウム 73mg 鉄 1.9mg 食塩 3.5g	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 - 388kcal 蛋白質 12.0g 脂質 6.4g カルシウム 88mg 鉄 2.4mg 食塩 7.4g
昼食	カレーうどん コロッケ オクラ和え フルーツ	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 柚庵焼き かぼちゃそぼろ煮 カニ風味サラダ 吸物	米飯 揚げ出し豆腐 ジャーマンポテト モロヘイヤ浸し 味噌汁	米飯 鮭の醤油バター焼き 切干大根煮 フルーツ 吸物	米飯 フライドチキン ラタトゥユ マカロニサラダ スープ	米飯 豆腐の海鮮煮 じゃがいもそぼろ煮 ほうれん草サラダ 中華スープ
	エネルギー - 596kcal 蛋白質 19.0g 脂質 17.1g カルシウム 96mg 鉄 2.6mg 食塩 3.2g	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 - 584kcal 蛋白質 23.3g 脂質 15.2g カルシウム 110mg 鉄 2.2mg 食塩 3.2g	エネルギー - 634kcal 蛋白質 17.5g 脂質 20.9g カルシウム 204mg 鉄 3.5mg 食塩 4.1g	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 - 616kcal 蛋白質 15.6g 脂質 20.8g カルシウム 43mg 鉄 1.9mg 食塩 2.4g	エネルギー - 528kcal 蛋白質 21.3g 脂質 10.9g カルシウム 200mg 鉄 3.3mg 食塩 2.7g
夕食	米飯 豚肉炒り煮 にら炒め かき玉汁	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 鶏山椒焼き さつまいも甘煮 吸物	米飯 魚のマヨネーズ焼き 豆サラダ 吸物	米飯 豚バラ炒め 野菜ミルク煮 わかめスープ	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 味噌汁
	エネルギー - 583kcal 蛋白質 17.6g 脂質 22.2g カルシウム 53mg 鉄 1.9mg 食塩 3.4g	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 - 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 - 478kcal 蛋白質 20.2g 脂質 13.4g カルシウム 64mg 鉄 1.7mg 食塩 2.5g	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 - 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 - 498kcal 蛋白質 19.6g 脂質 10.7g カルシウム 84mg 鉄 2.2mg 食塩 3.5g
3時	アセロラゼリー	カップケーキ	ビスケット	まんじゅう	バームクーヘン	ケーキ	レモンケーキ
	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 - 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 - 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 - 101kcal 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 - 85kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.9g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 114kcal 蛋白質 1.2g 脂質 8.1g カルシウム 13mg 鉄 0.2mg 食塩 0.0g	エネルギー - 66kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.5g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー - 1646kcal 蛋白質 45.6g 脂質 42.8g カルシウム 293mg 鉄 13.0mg 食塩 9.5g	エネルギー - 1607kcal 蛋白質 52.5g 脂質 45.3g カルシウム 483mg 鉄 6.8mg 食塩 9.9g	エネルギー - 1571kcal 蛋白質 51.3g 脂質 32.3g カルシウム 202mg 鉄 5.3mg 食塩 9.1g	エネルギー - 1540kcal 蛋白質 48.3g 脂質 35.9g カルシウム 380mg 鉄 7.4mg 食塩 10.5g	エネルギー - 1480kcal 蛋白質 49.0g 脂質 34.5g カルシウム 241mg 鉄 6.1mg 食塩 9.1g	エネルギー - 1552kcal 蛋白質 48.5g 脂質 42.1g カルシウム 319mg 鉄 5.5mg 食塩 8.3g	エネルギー - 1480kcal 蛋白質 54.3g 脂質 30.5g カルシウム 372mg 鉄 7.9mg 食塩 13.7g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2021年12月27日～2022年 1月 2日)

	12月27日 (月)	12月28日 (火)	12月29日 (水)	12月30日 (木)	12月31日 (金)	1月 1日 (土)	1月 2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 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ツナじゃが 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 切干大根煮 鯛みそ 乳酸菌飲料		
	エネルギー - 389kcal 蛋白質 10.1g 脂質 2.4g カルシウム 49mg 鉄 1.9mg 食塩 3.2g	エネルギー - 382kcal 蛋白質 11.9g 脂質 3.8g カルシウム 195mg 鉄 1.4mg 食塩 2.7g	エネルギー - 475kcal 蛋白質 13.3g 脂質 9.4g カルシウム 195mg 鉄 1.4mg 食塩 2.9g	エネルギー - 348kcal 蛋白質 8.5g 脂質 1.2g カルシウム 62mg 鉄 1.7mg 食塩 2.6g	エネルギー - 377kcal 蛋白質 8.9g 脂質 2.6g カルシウム 87mg 鉄 1.4mg 食塩 2.6g		
昼食	米飯 クリームシチュー 冬瓜の桜えびあんかけ ひじきサラダ	米飯 サバの味噌煮 かに風味卵巻 白菜ごま酢 吸物	米飯 生揚げの卵とじ煮 なす煮びたし キャベツのレモン醤油 味噌汁	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	年越しそば かき揚げ 山菜とろろ フルーツ		
	エネルギー - 635kcal 蛋白質 18.5g 脂質 19.5g カルシウム 118mg 鉄 2.9mg 食塩 3.9g	エネルギー - 543kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.4g カルシウム 87mg 鉄 2.2mg 食塩 2.9g	エネルギー - 526kcal 蛋白質 17.5g 脂質 13.5g カルシウム 103mg 鉄 3.3mg 食塩 4.0g	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 - 448kcal 蛋白質 17.9g 脂質 4.6g カルシウム 66mg 鉄 2.6mg 食塩 3.7g		
夕食	米飯 魚の照り焼き 炒り卵 吸物	米飯 鶏肉焼肉たれ焼き ピーナツ和え 味噌汁	米飯 魚の煮つけ 湯豆腐 けんちん汁	米飯 豚肉ピリ辛炒め 白菜とむきえびの中華 中華スープ	米飯 アジの南蛮漬 小松菜の煮浸し 味噌汁		
	エネルギー - 499kcal 蛋白質 20.8g 脂質 15.6g カルシウム 49mg 鉄 1.6mg 食塩 2.8g	エネルギー - 477kcal 蛋白質 18.4g 脂質 12.5g カルシウム 69mg 鉄 2.2mg 食塩 2.6g	エネルギー - 484kcal 蛋白質 19.8g 脂質 13.4g カルシウム 95mg 鉄 2.5mg 食塩 3.1g	エネルギー - 417kcal 蛋白質 15.5g 脂質 8.4g カルシウム 73mg 鉄 1.5mg 食塩 2.4g	エネルギー - 499kcal 蛋白質 20.1g 脂質 10.6g カルシウム 132mg 鉄 2.4mg 食塩 4.4g		
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		
	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	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 - 79kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.2g カルシウム 28mg 鉄 2.5mg 食塩 0.1g		
合計	エネルギー - 1553kcal 蛋白質 49.4g 脂質 37.5g カルシウム 217mg 鉄 6.9mg 食塩 9.9g	エネルギー - 1429kcal 蛋白質 49.1g 脂質 32.3g カルシウム 351mg 鉄 5.8mg 食塩 8.3g	エネルギー - 1531kcal 蛋白質 51.6g 脂質 37.4g カルシウム 426mg 鉄 7.2mg 食塩 10.1g	エネルギー - 1343kcal 蛋白質 45.3g 脂質 17.1g カルシウム 292mg 鉄 7.1mg 食塩 9.4g	エネルギー - 1403kcal 蛋白質 47.8g 脂質 20.0g カルシウム 313mg 鉄 8.9mg 食塩 10.8g		