

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2022年 4月25日～2022年 5月 1日)

	4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)	4月29日(金)	4月30日(土)	5月1日(日)
朝食	米飯 味噌汁 ひじきの煮物 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 網揚げ含め煮 煮豆 ねり梅	米飯 味噌汁 えび団子の煮物 白和え ふりかけ	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 のり佃煮 しば漬け和え	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 竹輪とイゲンのごま炒 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ 漬物 ジョア
	エネルギー 404kcal 蛋白質 9.1g 脂質 3.2g カルシウム 93mg 鉄 2.7mg 食塩 2.6g	エネルギー 387kcal 蛋白質 8.8g 脂質 4.0g カルシウム 55mg 鉄 1.9mg 食塩 3.1g	エネルギー 355kcal 蛋白質 12.0g 脂質 2.5g カルシウム 93mg 鉄 1.7mg 食塩 3.3g	エネルギー 344kcal 蛋白質 9.0g 脂質 2.2g カルシウム 44mg 鉄 1.4mg 食塩 3.5g	エネルギー 371kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.2g カルシウム 170mg 鉄 1.5mg 食塩 3.4g	エネルギー 396kcal 蛋白質 9.1g 脂質 3.7g カルシウム 87mg 鉄 1.5mg 食塩 2.9g	エネルギー 442kcal 蛋白質 12.6g 脂質 9.7g カルシウム 239mg 鉄 5.4mg 食塩 2.9g
昼食	米飯 白身魚野菜あんかけ 卵の花 ゆかり和え 吸物	米飯 焼肉炒め 糸こんにゃく煮 オクラおかか和え 味噌汁	米飯 あじフライ 小松菜炒め煮 春雨サラダ 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	エビピラフ クリームコロッケ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	米飯 生揚げのソース炒め ひじき入り卵焼き おろし和え 味噌汁	米飯 鶏肉とキャベツのみそ 大根と桜えびの炒め煮 青梗菜土佐和え 吸物
	エネルギー 488kcal 蛋白質 22.9g 脂質 9.5g カルシウム 72mg 鉄 1.7mg 食塩 3.9g	エネルギー 575kcal 蛋白質 16.5g 脂質 20.5g カルシウム 126mg 鉄 2.4mg 食塩 3.8g	エネルギー 542kcal 蛋白質 14.6g 脂質 13.2g カルシウム 115mg 鉄 2.3mg 食塩 3.9g	エネルギー 508kcal 蛋白質 14.7g 脂質 13.8g カルシウム 82mg 鉄 1.8mg 食塩 4.2g	エネルギー 570kcal 蛋白質 15.2g 脂質 20.4g カルシウム 99mg 鉄 2.1mg 食塩 3.3g	エネルギー 573kcal 蛋白質 16.1g 脂質 20.4g カルシウム 138mg 鉄 3.5mg 食塩 3.8g	エネルギー 453kcal 蛋白質 19.9g 脂質 8.1g カルシウム 132mg 鉄 2.0mg 食塩 3.3g
夕食	米飯 鶏肉とキャベツのみそ 煮奴 吸物	米飯 ツナの治部煮 里芋そぼろ煮 味噌汁	米飯 すき焼き風煮 炒り卵 吸物	米飯 豆腐のそぼろ炒め なすの桜海老あんかけ さつま汁	米飯 魚の味噌焼き ほうれん草ごま和え 吸物	米飯 肉じゃが きんぴらごぼう 味噌汁	米飯 魚の煮つけ ぜんまい炒め煮 味噌汁
	エネルギー 482kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.8g カルシウム 96mg 鉄 2.6mg 食塩 2.5g	エネルギー 507kcal 蛋白質 20.2g 脂質 12.8g カルシウム 119mg 鉄 2.7mg 食塩 3.9g	エネルギー 496kcal 蛋白質 20.5g 脂質 13.8g カルシウム 132mg 鉄 3.2mg 食塩 3.5g	エネルギー 556kcal 蛋白質 21.5g 脂質 15.4g カルシウム 228mg 鉄 3.0mg 食塩 4.4g	エネルギー 415kcal 蛋白質 19.7g 脂質 6.8g カルシウム 100mg 鉄 2.4mg 食塩 3.0g	エネルギー 537kcal 蛋白質 13.3g 脂質 14.1g カルシウム 65mg 鉄 2.2mg 食塩 3.6g	エネルギー 429kcal 蛋白質 22.9g 脂質 3.6g カルシウム 68mg 鉄 1.8mg 食塩 3.8g
3時	蒸しパン	まんじゅう	クッキー	水ようかん	ゼリー	デザートムース	コーヒゼリー
	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 67kcal 蛋白質 1.4g 脂質 0.2g カルシウム 11mg 鉄 0.3mg 食塩 0.1g	エネルギー 96kcal 蛋白質 1.0g 脂質 4.6g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 79kcal 蛋白質 1.9g 脂質 0.2g カルシウム 13mg 鉄 0.6mg 食塩 0.0g	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 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 167kcal 蛋白質 1.8g 脂質 8.8g カルシウム 6mg 鉄 0.2mg 食塩 0.2g
合計	エネルギー 1473kcal 蛋白質 57.1g 脂質 28.7g カルシウム 269mg 鉄 7.2mg 食塩 9.1g	エネルギー 1536kcal 蛋白質 46.9g 脂質 37.5g カルシウム 311mg 鉄 7.3mg 食塩 10.9g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 48.1g 脂質 34.1g カルシウム 340mg 鉄 7.2mg 食塩 10.8g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 47.1g 脂質 31.6g カルシウム 367mg 鉄 6.8mg 食塩 12.1g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 45.2g 脂質 31.4g カルシウム 369mg 鉄 6.0mg 食塩 9.8g	エネルギー 1553kcal 蛋白質 39.5g 脂質 39.3g カルシウム 323mg 鉄 7.2mg 食塩 10.4g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 57.2g 脂質 30.2g カルシウム 445mg 鉄 9.4mg 食塩 10.2g

献立表

【特別養護老人ホーム ひがしばた】

〈常食〉

(2022年 5月 2日～2022年 5月 8日)

	5月 2日 (月)	5月 3日 (火)	5月 4日 (水)	5月 5日 (木)	5月 6日 (金)	5月 7日 (土)	5月 8日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 がんも煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 モロヘイヤお浸し ねり梅	米飯 味噌汁 大根土佐煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 鶏そぼろ信田 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 ほうれん草のごま和え ふりかけ	米飯 味噌汁 ひじきの煮物 漬物 ヨーグルト
	エネルギー - 464kcal 蛋白質 17.0g 脂質 11.5g カルシウム 186mg 鉄 2.4mg 食塩 3.2g	エネルギー - 354kcal 蛋白質 10.0g 脂質 2.5g カルシウム 100mg 鉄 1.5mg 食塩 3.9g	エネルギー - 359kcal 蛋白質 8.9g 脂質 1.9g カルシウム 74mg 鉄 1.4mg 食塩 3.4g	エネルギー - 426kcal 蛋白質 16.2g 脂質 4.9g カルシウム 297mg 鉄 5.8mg 食塩 2.6g	エネルギー - 502kcal 蛋白質 19.1g 脂質 13.7g カルシウム 234mg 鉄 1.6mg 食塩 2.6g	エネルギー - 375kcal 蛋白質 12.1g 脂質 5.2g カルシウム 150mg 鉄 2.5mg 食塩 2.9g	エネルギー - 365kcal 蛋白質 10.3g 脂質 4.1g カルシウム 168mg 鉄 2.5mg 食塩 3.3g
昼食	菜飯 鮭の塩焼き 若竹煮 茶そばサラダ 吸物	米飯 えびカツ なす煮浸し 和風サラダ 味噌汁	米飯 鶏肉の海苔マヨ焼き 煮物 キヤベツのゆかり和え 吸物	三色丼 かぼちゃコロツケ なます 吸物	米飯 ブリ大根 アスパラソテー 豆サラダ 味噌汁	米飯 豚しょうが焼き きんぴらごぼう わさび和え 味噌汁	米飯 さわらの照り焼き 切干大根煮 白菜ゆず和え 吸物
	エネルギー - 502kcal 蛋白質 23.1g 脂質 13.9g カルシウム 66mg 鉄 1.6mg 食塩 5.2g	エネルギー - 551kcal 蛋白質 15.3g 脂質 16.8g カルシウム 103mg 鉄 2.1mg 食塩 4.0g	エネルギー - 467kcal 蛋白質 21.8g 脂質 7.7g カルシウム 52mg 鉄 1.7mg 食塩 4.2g	エネルギー - 564kcal 蛋白質 16.8g 脂質 14.2g カルシウム 47mg 鉄 1.6mg 食塩 4.1g	エネルギー - 617kcal 蛋白質 24.6g 脂質 21.0g カルシウム 66mg 鉄 2.8mg 食塩 3.5g	エネルギー - 497kcal 蛋白質 22.1g 脂質 9.3g カルシウム 117mg 鉄 2.7mg 食塩 3.3g	エネルギー - 437kcal 蛋白質 19.8g 脂質 8.2g カルシウム 84mg 鉄 1.9mg 食塩 2.8g
夕食	米飯 豆腐の海鮮煮 ミートボール黒酢あん 味噌汁	米飯 鶏肉のねぎ炒め さつまいも煮 吸物	米飯 カレイの煮つけ にら炒め 味噌汁	米飯 豚のごまだれ炒め 白菜ツナ煮 味噌汁	米飯 チャンプルー 菜の花の和え物 けんちん汁	米飯 白身魚野菜あんかけ 南瓜旨煮 吸物	米飯 鶏肉ごま焼き 五目巾着 味噌汁
	エネルギー - 483kcal 蛋白質 19.6g 脂質 9.6g カルシウム 166mg 鉄 3.2mg 食塩 3.5g	エネルギー - 480kcal 蛋白質 18.1g 脂質 6.2g カルシウム 98mg 鉄 2.2mg 食塩 2.5g	エネルギー - 540kcal 蛋白質 19.7g 脂質 20.7g カルシウム 98mg 鉄 2.5mg 食塩 3.5g	エネルギー - 566kcal 蛋白質 16.6g 脂質 21.7g カルシウム 85mg 鉄 2.1mg 食塩 2.8g	エネルギー - 422kcal 蛋白質 16.2g 脂質 9.5g カルシウム 126mg 鉄 2.7mg 食塩 2.6g	エネルギー - 496kcal 蛋白質 22.6g 脂質 7.5g カルシウム 73mg 鉄 1.9mg 食塩 3.3g	エネルギー - 522kcal 蛋白質 20.3g 脂質 16.3g カルシウム 100mg 鉄 2.4mg 食塩 3.1g
3時	抹茶プリン	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	栗しぐれ
	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 - 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 - 20kcal 蛋白質 0.4g 脂質 0.9g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 66kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.0g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.0g
合計	エネルギー - 1526kcal 蛋白質 61.2g 脂質 37.3g カルシウム 450mg 鉄 7.3mg 食塩 12.0g	エネルギー - 1454kcal 蛋白質 44.7g 脂質 27.9g カルシウム 315mg 鉄 5.9mg 食塩 10.5g	エネルギー - 1413kcal 蛋白質 50.5g 脂質 30.3g カルシウム 226mg 鉄 5.7mg 食塩 11.2g	エネルギー - 1644kcal 蛋白質 50.6g 脂質 45.0g カルシウム 429mg 鉄 9.5mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1624kcal 蛋白質 61.3g 脂質 47.8g カルシウム 437mg 鉄 8.2mg 食塩 8.8g	エネルギー - 1388kcal 蛋白質 57.2g 脂質 22.9g カルシウム 340mg 鉄 7.1mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1390kcal 蛋白質 51.5g 脂質 28.6g カルシウム 352mg 鉄 6.8mg 食塩 9.2g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2022年 5月 9日～2022年 5月15日)

	5月 9日 (月)	5月10日 (火)	5月11日 (水)	5月12日 (木)	5月13日 (金)	5月14日 (土)	5月15日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 ふわふわ豆腐含め煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 煮浸し 昆布豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ツナじゃが オクラの和え物 ふりかけ	米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま炒 鯛みそ 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 スクランブルエッグ 青梗菜おろし和え ねり梅
	エネルギー - 409kcal 蛋白質 9.6g 脂質 6.1g カルシウム 73mg 鉄 1.5mg 食塩 3.5g	エネルギー - 352kcal 蛋白質 10.1g 脂質 4.1g カルシウム 108mg 鉄 1.5mg 食塩 2.5g	エネルギー - 409kcal 蛋白質 14.3g 脂質 5.3g カルシウム 222mg 鉄 2.0mg 食塩 2.7g	エネルギー - 393kcal 蛋白質 10.8g 脂質 6.0g カルシウム 142mg 鉄 2.0mg 食塩 2.2g	エネルギー - 397kcal 蛋白質 8.9g 脂質 3.7g カルシウム 82mg 鉄 1.4mg 食塩 2.7g	エネルギー - 423kcal 蛋白質 15.9g 脂質 7.9g カルシウム 192mg 鉄 2.1mg 食塩 3.6g	エネルギー - 408kcal 蛋白質 10.1g 脂質 10.4g カルシウム 90mg 鉄 1.9mg 食塩 2.9g
昼食	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 魚の生姜煮 がんと含め煮 いんげんごま和え 味噌汁	米飯 八宝菜 ビーフソテー ナムル 中華スープ	米飯 魚の磯辺焼き 冬瓜の煮物 白和え 吸物	郷土食 (京都) 衣笠井 湯葉和え 千枚漬け いとこ汁	米飯 魚の塩焼き 大根甘辛炒め 梅肉和え 味噌汁	米飯 チキン南蛮 里芋のゆずこしょう煮 マンゴー とろろ汁
	エネルギー - 488kcal 蛋白質 17.7g 脂質 12.0g カルシウム 78mg 鉄 1.9mg 食塩 4.5g	エネルギー - 487kcal 蛋白質 25.8g 脂質 8.8g カルシウム 191mg 鉄 3.3mg 食塩 4.8g	エネルギー - 436kcal 蛋白質 10.8g 脂質 8.7g カルシウム 95mg 鉄 1.4mg 食塩 3.2g	エネルギー - 384kcal 蛋白質 19.0g 脂質 3.1g カルシウム 92mg 鉄 1.5mg 食塩 3.5g	エネルギー - 476kcal 蛋白質 18.8g 脂質 11.5g カルシウム 108mg 鉄 3.2mg 食塩 3.4g	エネルギー - 546kcal 蛋白質 18.7g 脂質 19.7g カルシウム 58mg 鉄 2.2mg 食塩 3.4g	エネルギー - 598kcal 蛋白質 17.4g 脂質 20.2g カルシウム 54mg 鉄 1.6mg 食塩 3.8g
夕食	米飯 生揚げの卵とじ煮 ピーマンのじゃこ炒め 味噌汁	米飯 鶏つくね甘辛煮 カニ風味サラダ のっぺい汁	米飯 魚のねぎ味噌焼き 菜の花菜種和え 吸物	米飯 鶏肉焼肉たれ焼き なすのおかか煮 味噌汁	米飯 豆腐ステーキきのこあ レンコン味噌煮 吸物	米飯 鶏肉のクリーム煮 コロッケ スープ	米飯 魚の蒲焼き ふきの煮物 味噌汁
	エネルギー - 452kcal 蛋白質 14.0g 脂質 10.1g カルシウム 90mg 鉄 2.6mg 食塩 3.7g	エネルギー - 573kcal 蛋白質 15.6g 脂質 22.2g カルシウム 103mg 鉄 1.9mg 食塩 4.0g	エネルギー - 529kcal 蛋白質 19.2g 脂質 18.3g カルシウム 99mg 鉄 2.3mg 食塩 2.8g	エネルギー - 501kcal 蛋白質 18.9g 脂質 15.4g カルシウム 56mg 鉄 2.0mg 食塩 3.1g	エネルギー - 481kcal 蛋白質 15.9g 脂質 6.9g カルシウム 139mg 鉄 3.0mg 食塩 2.9g	エネルギー - 623kcal 蛋白質 21.9g 脂質 17.9g カルシウム 67mg 鉄 2.0mg 食塩 2.9g	エネルギー - 511kcal 蛋白質 21.0g 脂質 15.4g カルシウム 80mg 鉄 2.0mg 食塩 2.9g
3時	水ようかん	焼きドーナツ	ゼリー	クッキー	抹茶羊羹	プリン	カップケーキ
	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 - 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 - 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 - 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 - 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 - 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 - 108kcal 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 -1414kcal 蛋白質 42.8g 脂質 28.3g カルシウム 245mg 鉄 6.5mg 食塩 11.7g	エネルギー -1485kcal 蛋白質 52.7g 脂質 38.5g カルシウム 415mg 鉄 6.8mg 食塩 11.5g	エネルギー -1433kcal 蛋白質 44.4g 脂質 32.3g カルシウム 420mg 鉄 5.8mg 食塩 8.8g	エネルギー -1437kcal 蛋白質 50.5g 脂質 32.6g カルシウム 290mg 鉄 5.5mg 食塩 9.0g	エネルギー -1420kcal 蛋白質 45.2g 脂質 22.3g カルシウム 340mg 鉄 8.1mg 食塩 9.0g	エネルギー -1669kcal 蛋白質 58.0g 脂質 47.8g カルシウム 349mg 鉄 6.4mg 食塩 10.0g	エネルギー -1625kcal 蛋白質 50.0g 脂質 51.2g カルシウム 235mg 鉄 5.7mg 食塩 9.7g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2022年 5月16日～2022年 5月22日)

	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)	5月22日(日)
朝食	米飯 味噌汁 五目卵の花 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 ほうれん草のお浸し 鯛みそ	米飯 味噌汁 鶏そぼろ信田 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 きんぴらごぼう 白和え ふりかけ	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ 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 いんげん辛子和え ふりかけ
	エネルギー - 427kcal 蛋白質 13.4g 脂質 4.8g カルシウム 254mg 鉄 1.5mg 食塩 2.5g	エネルギー - 380kcal 蛋白質 13.7g 脂質 4.9g カルシウム 152mg 鉄 3.0mg 食塩 2.9g	エネルギー - 434kcal 蛋白質 14.1g 脂質 7.4g カルシウム 96mg 鉄 1.6mg 食塩 2.8g	エネルギー - 347kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3.0g カルシウム 85mg 鉄 1.8mg 食塩 2.7g	エネルギー - 441kcal 蛋白質 14.8g 脂質 8.2g カルシウム 170mg 鉄 2.0mg 食塩 3.2g	エネルギー - 379kcal 蛋白質 11.0g 脂質 4.4g カルシウム 173mg 鉄 2.8mg 食塩 3.2g	エネルギー - 356kcal 蛋白質 8.7g 脂質 2.1g カルシウム 75mg 鉄 1.8mg 食塩 2.1g
昼食	米飯 魚の菜種焼き 細切り昆布煮 酢の物 味噌汁	米飯 炊き合わせ こんにゃく煮 キャベツ青じそ和え 吸物	ツナカレー ジャーマンポテト フレンチサラダ フルーツ	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 シュウマイ 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	米飯 麻婆豆腐 揚げなす なめたけ和え 中華スープ
	エネルギー - 539kcal 蛋白質 19.8g 脂質 17.1g カルシウム 134mg 鉄 2.5mg 食塩 4.0g	エネルギー - 505kcal 蛋白質 14.6g 脂質 12.7g カルシウム 109mg 鉄 2.0mg 食塩 5.2g	エネルギー - 648kcal 蛋白質 13.8g 脂質 23.9g カルシウム 64mg 鉄 2.5mg 食塩 3.4g	エネルギー - 541kcal 蛋白質 21.4g 脂質 17.8g カルシウム 173mg 鉄 2.9mg 食塩 3.6g	エネルギー - 519kcal 蛋白質 19.1g 脂質 15.7g カルシウム 104mg 鉄 3.1mg 食塩 3.4g	エネルギー - 513kcal 蛋白質 21.6g 脂質 14.2g カルシウム 114mg 鉄 2.0mg 食塩 3.4g	エネルギー - 551kcal 蛋白質 18.1g 脂質 18.8g カルシウム 187mg 鉄 3.4mg 食塩 3.2g
夕食	米飯 豚肉しょうが煮 じゃが芋ソテー 吸物	米飯 豆腐のそぼろ炒め いんげんごま和え さつま汁	米飯 煮込みハンバーグ チンゲン菜炒め煮 吸物	米飯 煮魚 春雨の中華煮 味噌汁	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
	エネルギー - 432kcal 蛋白質 13.2g 脂質 5.6g カルシウム 61mg 鉄 1.6mg 食塩 2.4g	エネルギー - 490kcal 蛋白質 18.2g 脂質 12.6g カルシウム 164mg 鉄 2.9mg 食塩 2.3g	エネルギー - 500kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.4g カルシウム 78mg 鉄 2.5mg 食塩 4.5g	エネルギー - 432kcal 蛋白質 18.2g 脂質 2.2g カルシウム 54mg 鉄 1.7mg 食塩 4.1g	エネルギー - 622kcal 蛋白質 17.3g 脂質 19.3g カルシウム 152mg 鉄 2.7mg 食塩 3.3g	エネルギー - 466kcal 蛋白質 20.8g 脂質 6.0g カルシウム 51mg 鉄 1.9mg 食塩 3.4g	エネルギー - 416kcal 蛋白質 19.8g 脂質 6.4g カルシウム 72mg 鉄 2.2mg 食塩 3.5g
3時	アセロラゼリー	ビスケット	まんじゅう	厚切りパーム	プチケーキ	レモンケーキ	ミルクゼリー
	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 - 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 - 50kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g カルシウム 8mg 鉄 0.2mg 食塩 0.0g	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 - 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 - 88kcal 蛋白質 1.9g 脂質 3.3g カルシウム 0mg 鉄 0.0mg 食塩 0.2g	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 - 1466kcal 蛋白質 46.5g 脂質 27.5g カルシウム 449mg 鉄 9.6mg 食塩 9.0g	エネルギー - 1479kcal 蛋白質 47.6g 脂質 35.7g カルシウム 429mg 鉄 8.0mg 食塩 10.5g	エネルギー - 1632kcal 蛋白質 47.9g 脂質 43.8g カルシウム 246mg 鉄 6.8mg 食塩 10.7g	エネルギー - 1405kcal 蛋白質 49.3g 脂質 25.9g カルシウム 312mg 鉄 6.4mg 食塩 10.5g	エネルギー - 1663kcal 蛋白質 52.6g 脂質 47.3g カルシウム 441mg 鉄 7.9mg 食塩 10.1g	エネルギー - 1446kcal 蛋白質 55.3g 脂質 27.9g カルシウム 338mg 鉄 6.7mg 食塩 10.2g	エネルギー - 1402kcal 蛋白質 47.5g 脂質 29.5g カルシウム 362mg 鉄 9.9mg 食塩 8.9g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2022年 5月23日～2022年 5月29日)

	5月23日 (月)	5月24日 (火)	5月25日 (水)	5月26日 (木)	5月27日 (金)	5月28日 (土)	5月29日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 切干大根煮 煮豆 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐卵とじ 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 里芋煮 カリフラワーおかか和 ふりかけ	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 ひじきの煮物 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし のり佃煮 牛乳
	エネルギー - 433kcal 蛋白質 10.8g 脂質 3.7g カルシウム 151mg 鉄 3.0mg 食塩 2.4g	エネルギー - 452kcal 蛋白質 19.1g 脂質 7.0g カルシウム 358mg 鉄 10.3mg 食塩 2.8g	エネルギー - 387kcal 蛋白質 11.1g 脂質 4.6g カルシウム 173mg 鉄 1.5mg 食塩 3.7g	エネルギー - 335kcal 蛋白質 8.9g 脂質 1.9g カルシウム 64mg 鉄 1.8mg 食塩 2.6g	エネルギー - 441kcal 蛋白質 13.8g 脂質 2.8g カルシウム 245mg 鉄 1.3mg 食塩 3.3g	エネルギー - 369kcal 蛋白質 8.5g 脂質 1.6g カルシウム 101mg 鉄 2.8mg 食塩 3.8g	エネルギー - 452kcal 蛋白質 14.3g 脂質 8.9g カルシウム 268mg 鉄 1.7mg 食塩 3.0g
昼食	米飯 ワラの西京焼き きんぴらごぼう 海草の和え物 吸物	カレーうどん ちくわの磯部揚げ ブロッコリーサラダ フルーツ	米飯 生揚げのソース炒め ミートボール 青菜のお浸し スープ	米飯 鶏照り焼き ピーマンの炒め物 モロヘイヤ浸し 味噌汁	米飯 五目豆腐の旨煮 ビーフンソテー 春雨サラダ 味噌汁	米飯 鶏肉甘酢あんかけ 大根旨煮 塩昆布和え 吸物	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
	エネルギー - 479kcal 蛋白質 21.8g 脂質 8.4g カルシウム 82mg 鉄 1.9mg 食塩 4.7g	エネルギー - 696kcal 蛋白質 21.5g 脂質 22.2g カルシウム 93mg 鉄 3.1mg 食塩 4.6g	エネルギー - 536kcal 蛋白質 17.6g 脂質 12.8g カルシウム 83mg 鉄 2.4mg 食塩 2.4g	エネルギー - 499kcal 蛋白質 21.3g 脂質 14.7g カルシウム 113mg 鉄 2.1mg 食塩 3.2g	エネルギー - 565kcal 蛋白質 22.1g 脂質 12.3g カルシウム 118mg 鉄 2.6mg 食塩 4.3g	エネルギー - 513kcal 蛋白質 19.8g 脂質 14.8g カルシウム 85mg 鉄 2.2mg 食塩 4.1g	エネルギー - 491kcal 蛋白質 22.3g 脂質 14.1g カルシウム 100mg 鉄 1.9mg 食塩 3.3g
夕食	米飯 とんかつ マセドアンサラダ 味噌汁	米飯 煮魚 冬瓜のくず煮 味噌汁	米飯 豚肉のおろしポン酢 なす煮浸し 味噌汁	米飯 魚の山椒焼き もずく三杯酢 のっぺい汁	米飯 豚肉のみそ炒め 切干大根の和え物 吸物	米飯 白身フライ 茄子カレー炒め 味噌汁	米飯 肉じゃが 中華風奴 味噌汁
	エネルギー - 584kcal 蛋白質 13.0g 脂質 20.3g カルシウム 49mg 鉄 1.8mg 食塩 3.4g	エネルギー - 405kcal 蛋白質 20.3g 脂質 2.2g カルシウム 75mg 鉄 1.6mg 食塩 3.8g	エネルギー - 540kcal 蛋白質 16.3g 脂質 19.6g カルシウム 68mg 鉄 1.9mg 食塩 3.3g	エネルギー - 374kcal 蛋白質 17.9g 脂質 1.5g カルシウム 74mg 鉄 1.1mg 食塩 2.6g	エネルギー - 544kcal 蛋白質 15.0g 脂質 19.7g カルシウム 60mg 鉄 1.3mg 食塩 2.8g	エネルギー - 548kcal 蛋白質 13.2g 脂質 17.6g カルシウム 50mg 鉄 1.7mg 食塩 2.9g	エネルギー - 577kcal 蛋白質 16.9g 脂質 18.8g カルシウム 93mg 鉄 2.8mg 食塩 3.6g
3時	ビスケット	ライチゼリー	どら焼き	デザートムース	パンケーキ	黒棒	たい焼き
	エネルギー - 33kcal 蛋白質 0.4g 脂質 1.7g カルシウム 1mg 鉄 0.0mg 食塩 0.0g	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 - 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 - 47kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g カルシウム 33mg 鉄 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー - 138kcal 蛋白質 2.6g 脂質 4.5g カルシウム 24mg 鉄 0.3mg 食塩 0.4g	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
合計	エネルギー - 1529kcal 蛋白質 46.0g 脂質 34.1g カルシウム 283mg 鉄 6.7mg 食塩 10.5g	エネルギー - 1583kcal 蛋白質 60.9g 脂質 31.4g カルシウム 527mg 鉄 15.5mg 食塩 11.2g	エネルギー - 1575kcal 蛋白質 47.5g 脂質 38.0g カルシウム 333mg 鉄 6.2mg 食塩 9.5g	エネルギー - 1255kcal 蛋白質 49.1g 脂質 19.2g カルシウム 284mg 鉄 5.0mg 食塩 8.4g	エネルギー - 1688kcal 蛋白質 53.5g 脂質 39.3g カルシウム 447mg 鉄 5.5mg 食塩 10.8g	エネルギー - 1493kcal 蛋白質 42.2g 脂質 34.2g カルシウム 236mg 鉄 6.7mg 食塩 10.9g	エネルギー - 1608kcal 蛋白質 55.5g 脂質 42.3g カルシウム 467mg 鉄 6.8mg 食塩 10.0g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2022年 5月30日～2022年 5月31日)

	5月30日 (月)	5月31日 (火)				
朝食	米飯 味噌汁 絹揚げ煮付け 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め ねり梅 ジョア				
	エネルギー - 400kcal 蛋白質 10.9g 脂質 5.6g カルシウム 163mg 鉄 1.5mg 食塩 2.7g	エネルギー - 425kcal 蛋白質 16.8g 脂質 2.7g カルシウム 876mg 鉄 1.5mg 食塩 3.7g				
昼食	米飯 ポークチャップ いんげんたらこ炒め ごま和え 味噌汁	米飯 白身魚の竜田揚げ 南瓜きのこあん ごぼうサラダ 味噌汁				
	エネルギー - 578kcal 蛋白質 18.3g 脂質 19.8g カルシウム 153mg 鉄 2.8mg 食塩 4.1g	エネルギー - 579kcal 蛋白質 19.5g 脂質 17.1g カルシウム 66mg 鉄 1.9mg 食塩 3.1g				
夕食	米飯 厚揚げと里芋の炊き合 炒り卵 吸物	米飯 ミートローフ アスパラソテー スープ				
	エネルギー - 488kcal 蛋白質 14.6g 脂質 13.3g カルシウム 57mg 鉄 2.2mg 食塩 3.1g	エネルギー - 483kcal 蛋白質 18.4g 脂質 12.5g カルシウム 47mg 鉄 1.7mg 食塩 2.2g				
3時	蒸しパン	ゼリー				
	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				
合計	エネルギー - 1564kcal 蛋白質 45.8g 脂質 42.9g カルシウム 381mg 鉄 6.7mg 食塩 10.0g	エネルギー - 1545kcal 蛋白質 54.8g 脂質 32.3g カルシウム 989mg 鉄 5.1mg 食塩 9.1g				