

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2022年 8月 1日~2022年 8月 7日)

	8月 1日 (月)	8月 2日 (火)	8月 3日 (水)	8月 4日 (木)	8月 5日 (金)	8月 6日 (土)	8月 7日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 いんげんゆかり和え 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 昆布豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 絹揚げ煮付け たくあん和え ジョア	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ 鯛みそ 牛乳
	エネルギー - 403kcal 蛋白質 11.9g 脂質 4.2g 炭水 77.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.9g	エネルギー - 383kcal 蛋白質 11.0g 脂質 3.3g 炭水 75.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.8g	エネルギー - 403kcal 蛋白質 11.4g 脂質 4.1g 炭水 77.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.1g	エネルギー - 403kcal 蛋白質 15.5g 脂質 5.6g 炭水 69.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.7g	エネルギー - 416kcal 蛋白質 13.0g 脂質 3.5g 炭水 80.9g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.8g	エネルギー - 384kcal 蛋白質 10.0g 脂質 1.7g 炭水 80.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 4.2g	エネルギー - 469kcal 蛋白質 14.1g 脂質 8.6g 炭水 80.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g
昼食	米飯 鶏肉南蛮漬け 大根旨煮 塩昆布和え 吸物	米飯 厚揚げのソース炒め 春巻き もやし和え わかめスープ	米飯 ポークチャップ いんげんたらこ炒め ピーナツ和え 味噌汁	きしめん ちくわの磯部揚げ ごぼうサラダ フルーツ	米飯 オムレツミートソース 大根コンソメ煮 マカロニサラダ スープ	夏野菜カレー メンチカツ 白菜ごま和え フルーツ	米飯 魚の生姜煮 ふろふき大根 オクラのおかか和え 吸物
	エネルギー - 547kcal 蛋白質 20.3g 脂質 16.1g 炭水 76.4g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.5g	エネルギー - 474kcal 蛋白質 11.1g 脂質 12.6g 炭水 76.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.5g	エネルギー - 581kcal 蛋白質 17.3g 脂質 19.7g 炭水 80.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 4.0g	エネルギー - 521kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.2g 炭水 84.2g 亜鉛 1.2mg 食塩 5.2g	エネルギー - 530kcal 蛋白質 16.7g 脂質 13.4g 炭水 81.5g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.2g	エネルギー - 789kcal 蛋白質 15.1g 脂質 38.3g 炭水 91.7g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.7g	エネルギー - 403kcal 蛋白質 18.7g 脂質 3.2g 炭水 71.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.6g
夕食	米飯 魚の照り焼き 野菜と豚肉の炊き合わせ 味噌汁	米飯 肉じゃが モロヘイヤおひたし 味噌汁	米飯 魚の甘酢あんかけ 炒り卵 吸物	米飯 鶏肉二色巻き なすのおかか煮 味噌汁	米飯 魚のみそ焼き 里芋煮 吸物	米飯 豆腐の海鮮煮 ひじきサラダ 味噌汁	米飯 豚肉ピリ辛炒め 春雨の中華煮 スープ
	エネルギー - 496kcal 蛋白質 19.4g 脂質 10.6g 炭水 76.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.9g	エネルギー - 442kcal 蛋白質 17.2g 脂質 5.4g 炭水 78.6g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.3g	エネルギー - 450kcal 蛋白質 17.0g 脂質 11.1g 炭水 68.1g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.0g	エネルギー - 505kcal 蛋白質 25.1g 脂質 11.5g 炭水 72.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.5g	エネルギー - 533kcal 蛋白質 17.7g 脂質 17.2g 炭水 71.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.0g	エネルギー - 482kcal 蛋白質 15.8g 脂質 13.7g 炭水 72.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.6g	エネルギー - 463kcal 蛋白質 14.0g 脂質 8.3g 炭水 79.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.5g
3時	ライチゼリー	せんべい	デザートムース	どら焼き	アイスクリーム	パンケーキ	黒棒
	エネルギー - 19kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 4.9g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー - 95kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.4g 炭水 12.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.3g	エネルギー - 47kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g 炭水 8.3g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー - 112kcal 蛋白質 2.5g 脂質 1.0g 炭水 23.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー - 63kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.8g 炭水 8.1g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー - 148kcal 蛋白質 2.8g 脂質 4.8g 炭水 23.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.4g	エネルギー - 63kcal 蛋白質 0.7g 脂質 0.2g 炭水 14.9g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー -1465kcal 蛋白質 51.6g 脂質 30.9g 炭水 235.2g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.3g	エネルギー -1394kcal 蛋白質 41.0g 脂質 25.7g 炭水 243.4g 亜鉛 5.6mg 食塩 8.9g	エネルギー -1481kcal 蛋白質 46.7g 脂質 36.0g 炭水 234.1g 亜鉛 5.8mg 食塩 10.2g	エネルギー -1541kcal 蛋白質 61.2g 脂質 29.3g 炭水 249.4g 亜鉛 4.9mg 食塩 12.5g	エネルギー -1542kcal 蛋白質 48.8g 脂質 36.9g 炭水 242.1g 亜鉛 5.8mg 食塩 9.1g	エネルギー -1803kcal 蛋白質 43.7g 脂質 58.5g 炭水 267.1g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.9g	エネルギー -1398kcal 蛋白質 47.5g 脂質 20.3g 炭水 246.9g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.1g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2022年 8月 8日～2022年 8月14日)

	8月 8日 (月)	8月 9日 (火)	8月10日 (水)	8月11日 (木)	8月12日 (金)	8月13日 (土)	8月14日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 がんと煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 金時豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 ひじき入り蓮根金平 鯛みそ 牛乳	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 大根土佐煮 昆布豆 ねり梅
	エネルギー - 465kcal 蛋白質 13.5g 脂質 13.6g 炭水 68.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.7g	エネルギー - 439kcal 蛋白質 12.8g 脂質 3.2g 炭水 88.4g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.1g	エネルギー - 396kcal 蛋白質 10.5g 脂質 4.8g 炭水 75.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.9g	エネルギー - 365kcal 蛋白質 10.5g 脂質 2.1g 炭水 73.8g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.0g	エネルギー - 452kcal 蛋白質 13.3g 脂質 7.7g 炭水 80.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g	エネルギー - 455kcal 蛋白質 16.9g 脂質 4.9g 炭水 84.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.9g	エネルギー - 353kcal 蛋白質 10.0g 脂質 2.6g 炭水 70.8g 亜鉛 1.4mg 食塩 4.1g
	朝食	米飯 ハンバーグ 煮びたし コールスローサラダ 味噌汁	ラーメン ぎょうざ 大根サラダ フルーツ	米飯 魚の菜種焼き 南瓜きのこあん カニ風味サラダ 味噌汁	米飯 豆腐の甘酢あんかけ コロツケ おろし和え コンソメスープ	米飯 魚の醤油バター焼き 切干大根煮 フルーツ 味噌汁	～お盆入り～ 米飯 てんぷら 茶碗蒸し 焼きなす お浸し
エネルギー - 562kcal 蛋白質 17.9g 脂質 17.8g 炭水 79.4g 亜鉛 2.7mg 食塩 4.0g	エネルギー - 544kcal 蛋白質 29.6g 脂質 21.4g 炭水 56.2g 亜鉛 1.4mg 食塩 5.2g	エネルギー - 571kcal 蛋白質 20.6g 脂質 17.4g 炭水 80.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.7g	エネルギー - 616kcal 蛋白質 16.6g 脂質 18.6g 炭水 91.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.4g	エネルギー - 474kcal 蛋白質 21.8g 脂質 9.9g 炭水 71.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g	エネルギー - 453kcal 蛋白質 15.4g 脂質 6.9g 炭水 79.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.2g	エネルギー - 488kcal 蛋白質 19.3g 脂質 11.7g 炭水 74.4g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.7g	
夕食	米飯 魚のちゃんちゃん焼き 白和え 吸物	米飯 生揚げの卵とじ煮 にら炒め 味噌汁	米飯 筑前煮 オクラゆば和え 吸物	米飯 魚の煮つけ 五目巾着 味噌汁	米飯 豚バラ炒め 野菜ミルク煮 わかめスープ	米飯 魚のマヨネーズ焼き 豆サラダ けんちん汁	米飯 五目卵焼き 野菜と豚肉の炊き合わせ 味噌汁
	エネルギー - 421kcal 蛋白質 20.8g 脂質 6.3g 炭水 66.8g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.6g	エネルギー - 483kcal 蛋白質 16.7g 脂質 13.2g 炭水 71.3g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.4g	エネルギー - 485kcal 蛋白質 19.3g 脂質 10.2g 炭水 75.0g 亜鉛 3.0mg 食塩 3.4g	エネルギー - 425kcal 蛋白質 21.8g 脂質 5.5g 炭水 70.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.2g	エネルギー - 562kcal 蛋白質 14.4g 脂質 19.4g 炭水 79.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.5g	エネルギー - 505kcal 蛋白質 21.2g 脂質 15.1g 炭水 67.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g	エネルギー - 444kcal 蛋白質 14.8g 脂質 11.0g 炭水 68.0g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.0g
	3時	たい焼き	蒸しパン	ゼリー	せんべい	まんじゅう	水ようかん
エネルギー - 88kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.5g 炭水 18.8g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー - 98kcal 蛋白質 2.0g 脂質 4.2g 炭水 12.8g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー - 58kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 15.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 95kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.4g 炭水 12.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.3g	エネルギー - 96kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.3g 炭水 21.4g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー - 66kcal 蛋白質 1.6g 脂質 0.2g 炭水 15.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g	エネルギー - 46kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g 炭水 7.9g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	
合計	エネルギー -1536kcal 蛋白質 54.2g 脂質 38.2g 炭水 233.5g 亜鉛 6.9mg 食塩 9.4g	エネルギー -1564kcal 蛋白質 61.1g 脂質 42.0g 炭水 228.7g 亜鉛 5.3mg 食塩 11.8g	エネルギー -1510kcal 蛋白質 50.5g 脂質 32.4g 炭水 246.0g 亜鉛 6.7mg 食塩 10.1g	エネルギー -1501kcal 蛋白質 50.6g 脂質 30.6g 炭水 247.3g 亜鉛 5.6mg 食塩 11.9g	エネルギー -1584kcal 蛋白質 51.5g 脂質 37.3g 炭水 253.0g 亜鉛 6.2mg 食塩 8.8g	エネルギー -1479kcal 蛋白質 55.1g 脂質 27.1g 炭水 246.4g 亜鉛 5.6mg 食塩 8.6g	エネルギー -1331kcal 蛋白質 45.1g 脂質 26.4g 炭水 221.1g 亜鉛 6.1mg 食塩 10.9g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2022年 8月15日～2022年 8月21日)

	8月15日(月)	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)	8月20日(土)	8月21日(日)
朝食	米飯 味噌汁 ミートボール のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 煮浸し 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 ねり梅 牛乳	米飯 味噌汁 ツナじゃが 青梗菜土佐和え ふりかけ	米飯 味噌汁 切干大根煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 絹揚げ煮 煮豆 乳酸菌飲料
	エネルギー 388kcal 蛋白質 9.4g 脂質 3.8g 炭水 76.3g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.2g	エネルギー 395kcal 蛋白質 12.0g 脂質 5.1g 炭水 72.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.0g	エネルギー 429kcal 蛋白質 14.3g 脂質 8.6g 炭水 71.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.3g	エネルギー 368kcal 蛋白質 9.9g 脂質 5.0g 炭水 68.3g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.2g	エネルギー 380kcal 蛋白質 10.3g 脂質 3.2g 炭水 74.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.6g	エネルギー 442kcal 蛋白質 14.1g 脂質 1.9g 炭水 90.2g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.1g	エネルギー 405kcal 蛋白質 8.3g 脂質 3.3g 炭水 82.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.1g
昼食	散らし寿司 えび団子と野菜の炒め 白和え 吸物	米飯 炊き合わせ さつま揚げの煮物 ピーナツ和え 味噌汁	米飯 魚の磯辺焼き なす煮びたし キャベツのレモン醤油 かき玉汁	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 味噌汁	<郷土食> ～新潟を味わおう～ しょうゆおこわ風 鮭の焼漬け 佐渡の煮しめ ふかしなす 竹の子汁	米飯 魚の西京焼き かぼちゃ煮つけ アスパラ梅肉和え 吸物	米飯 鶏肉くわ焼き きんぴら人参 えんどうサラダ 味噌汁
	エネルギー 428kcal 蛋白質 16.1g 脂質 4.3g 炭水 78.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.4g	エネルギー 525kcal 蛋白質 19.6g 脂質 9.8g 炭水 86.1g 亜鉛 2.1mg 食塩 5.0g	エネルギー 453kcal 蛋白質 21.9g 脂質 10.2g 炭水 65.1g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.9g	エネルギー 495kcal 蛋白質 20.6g 脂質 7.3g 炭水 86.2g 亜鉛 2.6mg 食塩 4.7g	エネルギー 516kcal 蛋白質 28.4g 脂質 6.4g 炭水 80.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.2g	エネルギー 417kcal 蛋白質 16.8g 脂質 2.6g 炭水 78.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.1g	エネルギー 559kcal 蛋白質 24.3g 脂質 17.3g 炭水 73.0g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.3g
夕食	米飯 野菜肉巻き 豆腐しんじょう 味噌汁	米飯 魚の胡麻だれ チンゲン菜炒め煮 吸物	米飯 豚肉炒り煮 ほうれん草サラダ 吸物	米飯 豆腐と野菜の生姜煮 シュウマイ 味噌汁	米飯 カニ玉 白菜とむきえびの中華 中華スープ	米飯 豚肉野菜炒め 卵豆腐 味噌汁	米飯 チャンプルー 大根みそかけ 吸物
	エネルギー 471kcal 蛋白質 12.6g 脂質 13.0g 炭水 71.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.8g	エネルギー 402kcal 蛋白質 17.4g 脂質 5.2g 炭水 68.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.6g	エネルギー 570kcal 蛋白質 15.1g 脂質 21.0g 炭水 77.2g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.5g	エネルギー 412kcal 蛋白質 13.7g 脂質 6.2g 炭水 72.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g	エネルギー 430kcal 蛋白質 12.4g 脂質 10.7g 炭水 68.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.7g	エネルギー 467kcal 蛋白質 22.9g 脂質 10.8g 炭水 65.1g 亜鉛 2.8mg 食塩 4.1g	エネルギー 452kcal 蛋白質 18.0g 脂質 8.2g 炭水 74.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.7g
3時	せんべい	コーヒーゼリー	パンケーキ	アイスクリーム	ビスケット	ロールケーキ	せんべい
	エネルギー 95kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.4g 炭水 12.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.3g	エネルギー 22kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 5.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 69kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.4g 炭水 10.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー 63kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.8g 炭水 8.1g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー 88kcal 蛋白質 1.0g 脂質 4.2g 炭水 11.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 39kcal 蛋白質 0.5g 脂質 1.6g 炭水 5.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 95kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.4g 炭水 12.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.3g
合計	エネルギー 1382kcal 蛋白質 39.8g 脂質 25.5g 炭水 238.8g 亜鉛 5.2mg 食塩 10.7g	エネルギー 1344kcal 蛋白質 49.1g 脂質 20.1g 炭水 232.3g 亜鉛 5.4mg 食塩 10.6g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 52.6g 脂質 42.2g 炭水 224.1g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.8g	エネルギー 1338kcal 蛋白質 45.6g 脂質 21.3g 炭水 235.2g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.9g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 52.1g 脂質 24.5g 炭水 234.9g 亜鉛 5.6mg 食塩 9.6g	エネルギー 1365kcal 蛋白質 54.3g 脂質 16.9g 炭水 239.6g 亜鉛 6.1mg 食塩 10.3g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 52.3g 脂質 33.2g 炭水 242.9g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.4g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]
 <常食>
 (2022年 8月22日~2022年 8月28日)

	8月22日(月)	8月23日(火)	8月24日(水)	8月25日(木)	8月26日(金)	8月27日(土)	8月28日(日)
朝食	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 じゃが芋金平鶏そぼろ 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 白菜とえび団子の煮物 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 切干大根と青菜の浸し 昆布豆 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 五目卵の花 漬物 ふりかけ
	エネルギー - 407kcal 蛋白質 13.8g 脂質 6.4g 炭水 69.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g	エネルギー - 450kcal 蛋白質 13.9g 脂質 3.1g 炭水 89.2g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.8g	エネルギー - 434kcal 蛋白質 14.8g 脂質 8.2g 炭水 73.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.5g	エネルギー - 493kcal 蛋白質 16.2g 脂質 13.2g 炭水 73.6g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.2g	エネルギー - 391kcal 蛋白質 12.0g 脂質 3.1g 炭水 77.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.5g	エネルギー - 432kcal 蛋白質 14.3g 脂質 6.9g 炭水 74.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.2g	エネルギー - 340kcal 蛋白質 8.2g 脂質 4.4g 炭水 64.5g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.1g
昼食	そば かきあげ 青梗菜土佐和え フルーツ	米飯 魚の照り焼き 冬瓜かに風味あんかけ ブロッコリーごま和え 味噌汁	米飯 ミートローフ 里芋煮 菜の花そぼろ和え 味噌汁	米飯 魚の塩焼き なすと桜エビの炒め煮 もずくの和え物 吸物	米飯 豆腐のそぼろ炒め 煮物 白菜梅和え 味噌汁	米飯 煮魚 ビーフンソテー ブロッコリーの塩昆布 味噌汁	米飯 鶏肉のクリーム煮 かぼちゃ煮付け 夏野菜サラダ フルーツ
	エネルギー - 400kcal 蛋白質 15.0g 脂質 3.7g 炭水 76.9g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.5g	エネルギー - 519kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.6g 炭水 71.1g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.4g	エネルギー - 489kcal 蛋白質 18.3g 脂質 10.1g 炭水 79.5g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.9g	エネルギー - 474kcal 蛋白質 20.8g 脂質 7.6g 炭水 75.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.2g	エネルギー - 536kcal 蛋白質 21.5g 脂質 15.6g 炭水 75.6g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.8g	エネルギー - 440kcal 蛋白質 21.7g 脂質 4.5g 炭水 75.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 5.3g	エネルギー - 585kcal 蛋白質 21.7g 脂質 9.4g 炭水 100.3g 亜鉛 3.0mg 食塩 2.4g
夕食	米飯 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草炒め スープ	米飯 豆腐包み焼き なす味噌煮 吸物	米飯 魚のムニエル 小松菜炒め煮 吸物	米飯 筑前煮 五目たまご巻き 味噌汁	米飯 白身フライ ほうれん草の和え物 さつま汁	米飯 豚ごまだれ炒め にら炒め 吸物	米飯 厚揚げ煮 シュウマイ 味噌汁
	エネルギー - 481kcal 蛋白質 19.4g 脂質 14.0g 炭水 65.8g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.9g	エネルギー - 429kcal 蛋白質 13.0g 脂質 8.3g 炭水 72.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.2g	エネルギー - 491kcal 蛋白質 20.8g 脂質 15.6g 炭水 64.3g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g	エネルギー - 537kcal 蛋白質 23.5g 脂質 15.1g 炭水 73.4g 亜鉛 3.2mg 食塩 3.6g	エネルギー - 479kcal 蛋白質 14.8g 脂質 10.2g 炭水 78.9g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.8g	エネルギー - 470kcal 蛋白質 21.8g 脂質 11.6g 炭水 66.5g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.1g	エネルギー - 427kcal 蛋白質 15.2g 脂質 9.5g 炭水 67.0g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.5g
3時	水ようかん	栗しぐれ	焼ドーナツ	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 炭水 15.1g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g	エネルギー - 79kcal 蛋白質 1.3g 脂質 0.0g 炭水 18.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー - 73kcal 蛋白質 1.2g 脂質 3.1g 炭水 10.0g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	エネルギー - 59kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 15.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 159kcal 蛋白質 1.8g 脂質 8.1g 炭水 19.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	エネルギー - 63kcal 蛋白質 0.7g 脂質 0.2g 炭水 14.9g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 77kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.3g 炭水 13.0g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー - 1353kcal 蛋白質 49.7g 脂質 24.2g 炭水 227.7g 亜鉛 6.0mg 食塩 10.1g	エネルギー - 1477kcal 蛋白質 50.7g 脂質 26.0g 炭水 251.4g 亜鉛 5.2mg 食塩 9.4g	エネルギー - 1487kcal 蛋白質 55.1g 脂質 37.0g 炭水 227.0g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.6g	エネルギー - 1563kcal 蛋白質 60.6g 脂質 35.9g 炭水 238.4g 亜鉛 7.4mg 食塩 10.1g	エネルギー - 1565kcal 蛋白質 50.1g 脂質 37.0g 炭水 250.8g 亜鉛 5.5mg 食塩 10.3g	エネルギー - 1405kcal 蛋白質 58.5g 脂質 23.2g 炭水 231.8g 亜鉛 6.9mg 食塩 11.7g	エネルギー - 1429kcal 蛋白質 46.6g 脂質 25.6g 炭水 244.8g 亜鉛 6.9mg 食塩 8.1g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2022年 8月29日～2022年 8月31日)

	8月29日 (月)	8月30日 (火)	8月31日 (水)			
朝食	米飯 味噌汁 切干大根煮 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 じゃがいも煮 漬物 ふりかけ	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 - 415kcal 蛋白質 12.3g 脂質 1.8g 炭水 85.5g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.9g	エネルギー - 326kcal 蛋白質 7.3g 脂質 1.8g 炭水 67.8g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.0g	エネルギー - 428kcal 蛋白質 13.7g 脂質 5.9g 炭水 77.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.5g			
昼食	米飯 魚のポン酢かけ ひじきの煮物 ゆかり和え 吸物	米飯 揚げ出し豆腐 冬瓜水晶煮 ごぼうサラダ スープ	人参ごはん 魚の山椒焼き がんもの煮物 吸物			
	エネルギー - 430kcal 蛋白質 25.9g 脂質 4.7g 炭水 67.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.3g	エネルギー - 618kcal 蛋白質 15.3g 脂質 24.8g 炭水 79.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.1g	エネルギー - 483kcal 蛋白質 25.1g 脂質 8.8g 炭水 71.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.1g			
夕食	米飯 豚肉しょうが炒め オクラの和え物 味噌汁	米飯 魚の野菜あんかけ ちくわの磯辺炒め 味噌汁	米飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 煮浸し 吸物			
	エネルギー - 445kcal 蛋白質 20.8g 脂質 7.2g 炭水 70.4g 亜鉛 3.1mg 食塩 3.1g	エネルギー - 461kcal 蛋白質 20.6g 脂質 5.2g 炭水 79.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.9g	エネルギー - 464kcal 蛋白質 18.6g 脂質 10.8g 炭水 69.0g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.4g			
3時	カップケーキ	アセロラゼリー	ビスケット			
	エネルギー - 108kcal 蛋白質 1.5g 脂質 5.2g 炭水 13.2g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー - 68kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 21.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 104kcal 蛋白質 1.1g 脂質 5.5g 炭水 12.5g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g			
合計	エネルギー -1398kcal 蛋白質 60.5g 脂質 18.9g 炭水 236.4g 亜鉛 6.5mg 食塩 10.4g	エネルギー -1473kcal 蛋白質 43.3g 脂質 31.8g 炭水 248.1g 亜鉛 5.0mg 食塩 9.1g	エネルギー -1479kcal 蛋白質 58.5g 脂質 31.0g 炭水 230.5g 亜鉛 6.4mg 食塩 10.1g			