

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2022年 9月26日～2022年10月 2日)

	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)	10月 1日(土)	10月 2日(日)
朝食	米飯 味噌汁 高野豆腐卵とじ のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜と豚肉の炊き合わせ 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 牛乳	米飯 味噌汁 大根とかに風味くずあ 白和え ふりかけ	米飯 味噌汁 鶏そぼろ信田 鯛みそ 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 のり佃煮 牛乳
	エネルギー - 402kcal 蛋白質 13.2g 脂質 5.0g 炭水 72.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.3g	エネルギー - 428kcal 蛋白質 13.6g 脂質 4.7g 炭水 80.6g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.6g	エネルギー - 412kcal 蛋白質 12.1g 脂質 7.0g 炭水 72.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.6g	エネルギー - 328kcal 蛋白質 8.6g 脂質 3.3g 炭水 64.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g	エネルギー - 460kcal 蛋白質 16.5g 脂質 8.9g 炭水 74.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.4g	エネルギー - 391kcal 蛋白質 11.8g 脂質 6.1g 炭水 72.0g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.4g	エネルギー - 427kcal 蛋白質 12.3g 脂質 6.9g 炭水 76.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.5g
昼食	米飯 魚の照り焼き 煮びたし 酢の物 豚汁	カレーうどん ちくわの磯部揚げ オクラの湯葉和え フルーツ	米飯 チャンプルー シュウマイ たくあん和え スープ	米飯 鶏肉のクリーム煮 コロッケ ピーナツ和え フルーツ	米飯 干草焼き 炊き合わせ ゆかり和え 吸物	米飯 鶏肉南蛮漬け 大根のえびあんかけ ブロッコリーツナ和え 吸物	米飯 あんかけ豆腐 ピーマンの炒め物 カニ風味サラダ 味噌汁
	エネルギー - 479kcal 蛋白質 21.1g 脂質 9.0g 炭水 73.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.5g	エネルギー - 549kcal 蛋白質 19.8g 脂質 15.0g 炭水 82.4g 亜鉛 1.4mg 食塩 4.7g	エネルギー - 427kcal 蛋白質 15.1g 脂質 8.4g 炭水 71.5g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.1g	エネルギー - 653kcal 蛋白質 22.4g 脂質 18.2g 炭水 96.0g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.7g	エネルギー - 472kcal 蛋白質 18.4g 脂質 9.9g 炭水 77.2g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.3g	エネルギー - 603kcal 蛋白質 22.0g 脂質 22.4g 炭水 73.3g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.2g	エネルギー - 485kcal 蛋白質 19.5g 脂質 11.2g 炭水 74.6g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.5g
夕食	米飯 鶏肉焼肉たれ焼き チンゲン菜炒め煮 ワカメスープ	米飯 魚の塩焼き いんげんごま和え さつま汁	米飯 豚肉しょうが煮 里芋田楽 吸物	米飯 煮魚 ビーフンソテー 吸物	米飯 肉豆腐 さつまいも甘煮 味噌汁	米飯 魚の照り焼き 小松菜煮浸し 味噌汁	米飯 筑前煮 きのこ玉子焼 吸物
	エネルギー - 394kcal 蛋白質 19.3g 脂質 6.0g 炭水 63.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 1.9g	エネルギー - 537kcal 蛋白質 17.4g 脂質 18.8g 炭水 69.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.4g	エネルギー - 461kcal 蛋白質 16.2g 脂質 6.0g 炭水 83.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.3g	エネルギー - 411kcal 蛋白質 17.4g 脂質 3.7g 炭水 73.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.5g	エネルギー - 613kcal 蛋白質 16.9g 脂質 18.3g 炭水 91.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.3g	エネルギー - 480kcal 蛋白質 20.8g 脂質 12.3g 炭水 66.3g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.5g	エネルギー - 440kcal 蛋白質 19.1g 脂質 5.4g 炭水 74.9g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.4g
3時	ゼリー	水ようかん	焼ドーナツ	栗しぐれ	コーヒーゼリー	黒棒	プリン
	エネルギー - 62kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.1g 炭水 16.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	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 - 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 - 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 - 35kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.0g 炭水 8.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	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 - 1337kcal 蛋白質 53.6g 脂質 20.1g 炭水 226.3g 亜鉛 5.5mg 食塩 7.8g	エネルギー - 1579kcal 蛋白質 52.3g 脂質 38.6g 炭水 247.3g 亜鉛 4.8mg 食塩 9.7g	エネルギー - 1373kcal 蛋白質 44.6g 脂質 24.5g 炭水 237.5g 亜鉛 6.7mg 食塩 10.2g	エネルギー - 1471kcal 蛋白質 49.7g 脂質 25.2g 炭水 251.5g 亜鉛 6.3mg 食塩 8.7g	エネルギー - 1580kcal 蛋白質 52.0g 脂質 37.1g 炭水 252.2g 亜鉛 6.7mg 食塩 9.1g	エネルギー - 1537kcal 蛋白質 55.3g 脂質 41.0g 炭水 226.5g 亜鉛 6.6mg 食塩 11.2g	エネルギー - 1429kcal 蛋白質 52.4g 脂質 25.8g 炭水 238.8g 亜鉛 7.4mg 食塩 10.5g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2022年10月 3日～2022年10月 9日)

	10月 3日 (月)	10月 4日 (火)	10月 5日 (水)	10月 6日 (木)	10月 7日 (金)	10月 8日 (土)	10月 9日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 切干大根煮 煮豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 高野豆腐卵とじ 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 オクラのおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 ミートボール 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
	エネルギー 385kcal 蛋白質 9.3g 脂質 4.0g 炭水 75.6g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.4g	エネルギー 396kcal 蛋白質 11.5g 脂質 4.5g 炭水 74.5g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.1g	エネルギー 415kcal 蛋白質 14.1g 脂質 6.8g 炭水 72.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.4g	エネルギー 371kcal 蛋白質 11.8g 脂質 4.8g 炭水 67.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g	エネルギー 447kcal 蛋白質 13.7g 脂質 5.9g 炭水 82.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.6g	エネルギー 391kcal 蛋白質 9.2g 脂質 4.1g 炭水 77.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.4g	エネルギー 441kcal 蛋白質 13.7g 脂質 8.8g 炭水 73.9g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.6g
昼食	米飯 タンドリーチキン ジャーマンポテト ごま和え スープ	米飯 魚の煮つけ なす白味噌炒め なめたけ和え 吸物	米飯 豚肉のおろしポン酢 南瓜きのこあん ごぼうサラダ 吸物	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	チャーハン 餃子 大根和風サラダ 中華スープ	米飯 魚のマヨネーズ焼き いんげんたらこ炒め 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
	エネルギー 502kcal 蛋白質 21.7g 脂質 11.6g 炭水 75.0g 亜鉛 2.7mg 食塩 2.5g	エネルギー 489kcal 蛋白質 20.5g 脂質 7.6g 炭水 81.7g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.8g	エネルギー 644kcal 蛋白質 17.4g 脂質 24.8g 炭水 84.8g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.5g	エネルギー 540kcal 蛋白質 22.7g 脂質 12.4g 炭水 85.6g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.3g	エネルギー 429kcal 蛋白質 13.4g 脂質 6.3g 炭水 76.3g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.3g	エネルギー 502kcal 蛋白質 18.0g 脂質 16.6g 炭水 67.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.4g	エネルギー 491kcal 蛋白質 23.5g 脂質 11.2g 炭水 70.3g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.2g
夕食	米飯 魚の蒲焼き 酢味噌和え 吸物	米飯 ミートローフ マカロニソテー スープ	米飯 魚の塩焼き 冬瓜の煮物 味噌汁	米飯 鶏照り焼き もずく三杯酢 のっぺい汁	米飯 魚の香草パン粉焼き 炊き合わせ 味噌汁	米飯 肉じゃが 炒り卵 味噌汁	米飯 白身魚のチリソース ブロッコリーサラダ スープ
	エネルギー 493kcal 蛋白質 19.6g 脂質 12.7g 炭水 70.4g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.3g	エネルギー 505kcal 蛋白質 15.3g 脂質 14.7g 炭水 75.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.4g	エネルギー 388kcal 蛋白質 18.5g 脂質 4.9g 炭水 63.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.8g	エネルギー 446kcal 蛋白質 15.9g 脂質 10.8g 炭水 67.5g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g	エネルギー 473kcal 蛋白質 20.8g 脂質 9.3g 炭水 73.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.9g	エネルギー 569kcal 蛋白質 18.9g 脂質 17.4g 炭水 79.7g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.7g	エネルギー 546kcal 蛋白質 18.6g 脂質 23.4g 炭水 62.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 1.1g
3時	ロールケーキ	厚切りバーム	手作りゼリー	プチケーキ	ビスケット	まんじゅう	レモンケーキ
	エネルギー 102kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.1g 炭水 15.1g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 85kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.9g 炭水 13.5g 亜鉛 0.0mg 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 81kcal 蛋白質 1.4g 脂質 4.1g 炭水 9.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	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	エネルギー 101kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.3g 炭水 22.8g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー 88kcal 蛋白質 1.9g 脂質 3.3g 炭水 12.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g
合計	エネルギー 1482kcal 蛋白質 51.9g 脂質 32.4g 炭水 236.1g 亜鉛 6.3mg 食塩 8.3g	エネルギー 1475kcal 蛋白質 48.8g 脂質 29.7g 炭水 244.8g 亜鉛 6.0mg 食塩 8.4g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 50.1g 脂質 36.5g 炭水 241.8g 亜鉛 6.6mg 食塩 8.8g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 51.8g 脂質 32.1g 炭水 230.1g 亜鉛 6.5mg 食塩 9.7g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 49.0g 脂質 27.0g 炭水 244.3g 亜鉛 4.9mg 食塩 7.9g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 48.1g 脂質 38.4g 炭水 248.0g 亜鉛 6.5mg 食塩 8.6g	エネルギー 1566kcal 蛋白質 57.7g 脂質 46.7g 炭水 219.0g 亜鉛 6.8mg 食塩 7.1g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2022年10月10日～2022年10月16日)

	10月10日 (月)	10月11日 (火)	10月12日 (水)	10月13日 (木)	10月14日 (金)	10月15日 (土)	10月16日 (日)	
朝食	米飯 味噌汁 じゃが芋平鶏そぼろ 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め オクラの湯葉和え ふりかけ	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあ のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 鶏そぼろ信田 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 高野豆腐卵とじ ねり梅 牛乳	
	エネルギー - 419kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.1g 炭水 84.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.3g	エネルギー - 346kcal 蛋白質 10.9g 脂質 3.5g 炭水 65.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.5g	エネルギー - 359kcal 蛋白質 10.4g 脂質 4.2g 炭水 66.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.4g	エネルギー - 357kcal 蛋白質 7.9g 脂質 1.4g 炭水 76.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.4g	エネルギー - 462kcal 蛋白質 16.7g 脂質 5.9g 炭水 82.8g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.6g	エネルギー - 467kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10.3g 炭水 72.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g	エネルギー - 434kcal 蛋白質 15.5g 脂質 9.9g 炭水 67.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.9g	
	昼食	米飯 えびと野菜炒め はんぺんの煮物 海藻和え 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 しゅうまい 青菜のお浸し スープ	きつねうどん ちくわの磯辺炒め 菜の花菜種和え フルーツ	米飯 煮魚 きんぴらごぼう 白菜梅和え 味噌汁	米飯 ささみカツ 大根みそかけ マカロニサラダ 吸物	米飯 魚の菜種焼き 絹揚げ煮付け 塩昆布和え 吸物	米飯 ハンバーグ ほうれん草炒め ツナサラダ 味噌汁
		エネルギー - 525kcal 蛋白質 17.3g 脂質 9.4g 炭水 92.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 5.3g	エネルギー - 633kcal 蛋白質 29.5g 脂質 21.5g 炭水 75.7g 亜鉛 4.2mg 食塩 2.8g	エネルギー - 532kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.5g 炭水 93.9g 亜鉛 1.1mg 食塩 4.3g	エネルギー - 508kcal 蛋白質 20.2g 脂質 11.6g 炭水 79.3g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.6g	エネルギー - 515kcal 蛋白質 17.1g 脂質 7.0g 炭水 92.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.5g	エネルギー - 521kcal 蛋白質 20.1g 脂質 16.2g 炭水 72.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.8g	エネルギー - 613kcal 蛋白質 23.0g 脂質 20.9g 炭水 79.8g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.9g
夕食		米飯 親子煮 ゆかり和え 吸物	米飯 魚の味噌煮 なすの煮浸し 吸物	米飯 インゲン肉巻き ハムの炒め物 さつまい	米飯 豆腐の海鮮煮 ほうれん草ごま和え 吸物	米飯 白身魚野菜あんかけ ぜんまい煮 味噌汁	米飯 豚肉しょうが煮 にら炒め 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
		エネルギー - 468kcal 蛋白質 26.7g 脂質 9.0g 炭水 66.2g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.7g	エネルギー - 551kcal 蛋白質 18.9g 脂質 19.7g 炭水 69.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.8g	エネルギー - 490kcal 蛋白質 15.7g 脂質 11.7g 炭水 76.3g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.1g	エネルギー - 395kcal 蛋白質 15.4g 脂質 5.7g 炭水 69.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.5g	エネルギー - 520kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.2g 炭水 73.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.4g	エネルギー - 457kcal 蛋白質 22.5g 脂質 8.8g 炭水 68.3g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.9g	エネルギー - 477kcal 蛋白質 22.7g 脂質 10.5g 炭水 69.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.4g
	3時	ライチゼリー	せんべい	栗しぐれ	どら焼き	ババロア	手作りゼリー	黒棒
		エネルギー - 30kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 7.8g 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 - 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 - 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 - 46kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g 炭水 7.9g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー - 29kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 7.7g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	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 - 1442kcal 蛋白質 53.1g 脂質 22.5g 炭水 251.6g 亜鉛 6.2mg 食塩 11.3g	エネルギー - 1625kcal 蛋白質 61.0g 脂質 49.1g 炭水 222.5g 亜鉛 7.9mg 食塩 9.4g	エネルギー - 1460kcal 蛋白質 43.2g 脂質 26.4g 炭水 255.3g 亜鉛 5.1mg 食塩 9.8g	エネルギー - 1372kcal 蛋白質 46.0g 脂質 19.7g 炭水 248.4g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1543kcal 蛋白質 54.4g 脂質 28.2g 炭水 256.7g 亜鉛 5.0mg 食塩 10.6g	エネルギー - 1474kcal 蛋白質 60.0g 脂質 35.3g 炭水 220.1g 亜鉛 6.4mg 食塩 9.3g	エネルギー - 1587kcal 蛋白質 61.9g 脂質 41.5g 炭水 230.9g 亜鉛 6.6mg 食塩 10.3g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2022年10月17日～2022年10月23日)

	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)	10月23日(日)
朝食	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 里芋そぼろ煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 切干大根煮 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 ひじき煮 オクラのおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 小芋のゆず味噌煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 大根土佐煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 鯛みそ 牛乳
	エネルギー - 405kcal 蛋白質 12.9g 脂質 5.8g 炭水 73.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.3g	エネルギー - 367kcal 蛋白質 7.9g 脂質 1.6g 炭水 77.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.3g	エネルギー - 446kcal 蛋白質 13.9g 脂質 4.8g 炭水 84.1g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.5g	エネルギー - 352kcal 蛋白質 10.1g 脂質 3.9g 炭水 69.8g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.1g	エネルギー - 396kcal 蛋白質 11.5g 脂質 4.9g 炭水 74.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.4g	エネルギー - 343kcal 蛋白質 7.2g 脂質 1.3g 炭水 73.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.9g	エネルギー - 426kcal 蛋白質 13.1g 脂質 7.8g 炭水 73.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.7g
昼食	ツナカレーライス コロッケ コールスローサラダ フルーツ	米飯 ポークチャップ スパゲティソテー おからサラダ スープ	米飯 魚のバター醤油焼き 煮浸し フルーツ 味噌汁	米飯 豆腐のそぼろ煮 エビシュウマイ ナムル スープ	米飯 魚のバジル風味焼き 炊き合わせ ブロッコリーサラダ 吸物	米飯 揚げ出し豆腐 焼きなす 白菜ゆかり和え 吸物	米飯 魚の胡麻だれ かぼちゃ煮付け 梅肉和え 味噌汁
	エネルギー - 742kcal 蛋白質 16.4g 脂質 27.4g 炭水 104.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.9g	エネルギー - 598kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.5g 炭水 89.9g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.8g	エネルギー - 465kcal 蛋白質 23.4g 脂質 9.5g 炭水 67.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.2g	エネルギー - 515kcal 蛋白質 19.8g 脂質 12.2g 炭水 77.7g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.2g	エネルギー - 548kcal 蛋白質 22.5g 脂質 17.6g 炭水 71.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g	エネルギー - 518kcal 蛋白質 14.2g 脂質 15.6g 炭水 77.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.7g	エネルギー - 511kcal 蛋白質 21.7g 脂質 8.1g 炭水 85.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.5g
夕食	米飯 豚のごまだれ炒め さつま芋煮 味噌汁	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 菜の花辛子和え けんちん汁	米飯 鶏肉くわ焼き 五目巾着 味噌汁	米飯 魚のねぎみそ焼き キャベツ煮浸し のっぺい汁	米飯 筑前煮 炒り卵 吸物
	エネルギー - 598kcal 蛋白質 15.6g 脂質 19.3g 炭水 87.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.0g	エネルギー - 515kcal 蛋白質 18.0g 脂質 18.2g 炭水 67.7g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.3g	エネルギー - 449kcal 蛋白質 18.0g 脂質 7.6g 炭水 73.9g 亜鉛 3.2mg 食塩 2.7g	エネルギー - 440kcal 蛋白質 17.9g 脂質 12.1g 炭水 62.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.3g	エネルギー - 492kcal 蛋白質 19.1g 脂質 14.1g 炭水 67.7g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.3g	エネルギー - 419kcal 蛋白質 18.0g 脂質 5.4g 炭水 71.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.9g	エネルギー - 485kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.6g 炭水 80.0g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.6g
3時	コーヒーゼリー	カップケーキ	たい焼き	せんべい	手作りゼリー	まんじゅう	デザートムース
	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 - 101kcal 蛋白質 1.5g 脂質 5.2g 炭水 11.6g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	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 - 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 - 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 - 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 - 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 -1767kcal 蛋白質 45.0g 脂質 52.5g 炭水 269.9g 亜鉛 5.9mg 食塩 9.2g	エネルギー -1581kcal 蛋白質 49.9g 脂質 39.5g 炭水 246.9g 亜鉛 7.6mg 食塩 9.5g	エネルギー -1448kcal 蛋白質 57.3g 脂質 22.4g 炭水 243.8g 亜鉛 7.2mg 食塩 8.5g	エネルギー -1402kcal 蛋白質 49.5g 脂質 32.6g 炭水 222.5g 亜鉛 6.6mg 食塩 7.9g	エネルギー -1504kcal 蛋白質 53.2g 脂質 36.6g 炭水 233.9g 亜鉛 6.4mg 食塩 8.7g	エネルギー -1376kcal 蛋白質 41.4g 脂質 22.6g 炭水 243.9g 亜鉛 5.8mg 食塩 9.6g	エネルギー -1468kcal 蛋白質 51.6g 脂質 27.6g 炭水 246.7g 亜鉛 6.7mg 食塩 9.9g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2022年10月24日～2022年10月30日)

	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)	10月30日(日)
朝食	米飯 味噌汁 ひじき煮 金時豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 のり佃煮 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 五目卵の花 モロヘイヤお浸し ふりかけ	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 小芋のゆず味噌煮 のり佃煮 牛乳
	エネルギー - 366kcal 蛋白質 9.8g 脂質 4.0g 炭水 73.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.8g	エネルギー - 372kcal 蛋白質 9.0g 脂質 2.1g 炭水 76.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.3g	エネルギー - 414kcal 蛋白質 13.9g 脂質 7.0g 炭水 70.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g	エネルギー - 422kcal 蛋白質 13.7g 脂質 3.5g 炭水 81.6g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.9g	エネルギー - 363kcal 蛋白質 10.1g 脂質 4.7g 炭水 69.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.6g	エネルギー - 341kcal 蛋白質 8.7g 脂質 1.9g 炭水 69.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.8g	エネルギー - 471kcal 蛋白質 14.1g 脂質 8.8g 炭水 81.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.6g
昼食	米飯 味噌カツ がんと含め煮 たくあん和え 吸物	焼きそば 甘酢炒め オクラサラダ 味噌汁	米飯 鶏肉のクリーム煮 アスパラソテー キャベツ胡麻マヨサラ フルーツ	<秋の彩りご飯> ♪秋の味覚集めました 五目ごはん さんまの塩焼き 焼き栗コロッキ きのこの和え物 吸物	米飯 豚しょうが炒め 金平人参 酢の物 味噌汁	米飯 魚の西京焼き 野菜大豆煮 わかろのおかか和え けんちん汁	米飯 豚肉と野菜の塩炒め 煮浸し フルーツ 味噌汁
	エネルギー - 627kcal 蛋白質 28.3g 脂質 20.6g 炭水 77.9g 亜鉛 3.7mg 食塩 4.1g	エネルギー - 468kcal 蛋白質 14.8g 脂質 23.6g 炭水 47.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.3g	エネルギー - 615kcal 蛋白質 22.5g 脂質 20.0g 炭水 83.5g 亜鉛 3.3mg 食塩 2.6g	エネルギー - 660kcal 蛋白質 25.7g 脂質 21.8g 炭水 86.9g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.8g	エネルギー - 496kcal 蛋白質 16.5g 脂質 9.8g 炭水 82.4g 亜鉛 2.8mg 食塩 4.2g	エネルギー - 505kcal 蛋白質 24.4g 脂質 8.8g 炭水 77.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.4g	エネルギー - 601kcal 蛋白質 26.5g 脂質 20.1g 炭水 74.3g 亜鉛 3.2mg 食塩 3.5g
夕食	米飯 魚のおろし煮 野菜ビーフン 味噌汁	米飯 豚肉ピリ辛炒め 春雨中華煮 スープ	米飯 魚の五目あんかけ さつまいも甘露煮 味噌汁	米飯 鶏肉のチーズ焼き 大根コンソメ煮 吸物	米飯 豆腐の洋風煮 マセドアンサラダ スープ	米飯 鶏つくね甘辛煮 白和え 味噌汁	米飯 厚揚げとツナの旨煮 青梗菜炒め かき玉汁
	エネルギー - 410kcal 蛋白質 17.7g 脂質 4.1g 炭水 70.8g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.3g	エネルギー - 483kcal 蛋白質 16.5g 脂質 9.4g 炭水 84.8g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.2g	エネルギー - 456kcal 蛋白質 16.9g 脂質 4.7g 炭水 84.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g	エネルギー - 469kcal 蛋白質 19.0g 脂質 13.1g 炭水 64.8g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.0g	エネルギー - 482kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.8g 炭水 70.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 1.8g	エネルギー - 486kcal 蛋白質 13.8g 脂質 13.8g 炭水 74.3g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.9g	エネルギー - 441kcal 蛋白質 15.8g 脂質 11.6g 炭水 66.1g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.9g
3時	せんべい	蒸しパン	手作り水ようかん	ロールケーキ	ビスケット	プチシュークリーム	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 - 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 - 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 - 102kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.1g 炭水 15.1g 亜鉛 0.0mg 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 - 54kcal 蛋白質 1.0g 脂質 3.8g 炭水 3.7g 亜鉛 0.1mg 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 - 1498kcal 蛋白質 57.5g 脂質 33.1g 炭水 234.2g 亜鉛 7.3mg 食塩 10.5g	エネルギー - 1421kcal 蛋白質 42.3g 脂質 39.3g 炭水 221.3g 亜鉛 5.4mg 食塩 7.9g	エネルギー - 1551kcal 蛋白質 54.9g 脂質 31.9g 炭水 254.0g 亜鉛 7.2mg 食塩 7.9g	エネルギー - 1653kcal 蛋白質 59.7g 脂質 42.5g 炭水 248.4g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.8g	エネルギー - 1429kcal 蛋白質 41.7g 脂質 33.5g 炭水 233.6g 亜鉛 6.6mg 食塩 8.7g	エネルギー - 1386kcal 蛋白質 47.9g 脂質 28.3g 炭水 225.1g 亜鉛 6.3mg 食塩 10.1g	エネルギー - 1608kcal 蛋白質 58.1g 脂質 44.9g 炭水 233.9g 亜鉛 8.0mg 食塩 9.3g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2022年10月31日～2022年10月31日)

10月31日 (月)							
朝食	米飯 味噌汁 ミートボール 漬物 ヨーグルト						
	エネルギー - 436kcal 蛋白質 14.4g 脂質 8.8g 炭水 72.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.9g						
昼食	米飯 かぼちゃ挽肉フライ 野菜のトマト煮 スパゲッティサラダ スープ						
	エネルギー - 520kcal 蛋白質 10.1g 脂質 12.5g 炭水 89.4g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.4g						
夕食	米飯 魚の粕漬け焼き もやし和え 吸物						
	エネルギー - 423kcal 蛋白質 22.3g 脂質 7.1g 炭水 63.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.2g						
3時	季節のカステラ						
	エネルギー - 96kcal 蛋白質 1.9g 脂質 1.4g 炭水 19.0g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g						
合計	エネルギー -1475kcal 蛋白質 48.7g 脂質 29.8g 炭水 244.3g 亜鉛 5.4mg 食塩 8.5g						