

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2022年11月28日～2022年12月 4日)

	11月28日 (月)	11月29日 (火)	11月30日 (水)	12月 1日 (木)	12月 2日 (金)	12月 3日 (土)	12月 4日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 鯛みそ ヨーグルト	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 麩と白菜煮びたし 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ 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 鶏そぼろ信田 ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 豚挽肉の炒め煮 のり佃煮 牛乳
	エネルギー 414kcal 蛋白質 12.8g 脂質 6.0g 炭水 74.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.2g	エネルギー 427kcal 蛋白質 9.2g 脂質 4.9g 炭水 84.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.7g	エネルギー 398kcal 蛋白質 13.2g 脂質 2.9g 炭水 77.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.8g	エネルギー 466kcal 蛋白質 12.5g 脂質 12.9g 炭水 71.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g	エネルギー 366kcal 蛋白質 9.4g 脂質 3.0g 炭水 73.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g	エネルギー 557kcal 蛋白質 23.2g 脂質 15.2g 炭水 77.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.9g	エネルギー 443kcal 蛋白質 17.5g 脂質 7.6g 炭水 73.0g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.7g
	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
昼食	米飯 魚の生姜煮 さつま揚げ炒め 酢の物 吸物	そば かき揚げ 白菜ごま和え フルーツ	米飯 鶏山椒焼き 茄子煮 青菜のお浸し 吸物	<10周年創立記念日> ～感謝祭～ にぎり寿司 茶碗蒸し 菜の花辛子和え 吸物	米飯 鶏のケチャップ焼き 冬瓜のくず煮 南瓜サラダ スープ	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	米飯 千草焼き シュウマイ 大根の酢の物 吸物
	エネルギー 464kcal 蛋白質 22.3g 脂質 6.9g 炭水 79.3g 亜鉛 2.1mg 食塩 5.1g	エネルギー 448kcal 蛋白質 17.0g 脂質 5.3g 炭水 83.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.3g	エネルギー 447kcal 蛋白質 21.5g 脂質 7.7g 炭水 69.3g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.3g	エネルギー 313kcal 蛋白質 31.5g 脂質 8.9g 炭水 23.9g 亜鉛 1.6mg 食塩 5.6g	エネルギー 547kcal 蛋白質 20.4g 脂質 11.7g 炭水 86.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.3g	エネルギー 564kcal 蛋白質 17.6g 脂質 16.2g 炭水 84.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.2g	エネルギー 484kcal 蛋白質 18.8g 脂質 10.6g 炭水 74.4g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.6g
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
夕食	米飯 豆腐ステーキきのこあ 塩昆布和え 味噌汁	米飯 豚肉しょうが煮 アスパラソテー 味噌汁	米飯 魚のマヨネーズ焼き 高野豆腐含め煮 スープ	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 魚の西京焼き いんげんゆかり和え 吸物	米飯 煮込みハンバーグ チンゲン菜の炒め物 スープ	米飯 豆腐の洋風煮 さつまいもバター焼き 味噌汁
	エネルギー 470kcal 蛋白質 16.3g 脂質 7.5g 炭水 83.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.2g	エネルギー 471kcal 蛋白質 22.0g 脂質 10.5g 炭水 69.2g 亜鉛 3.0mg 食塩 3.3g	エネルギー 443kcal 蛋白質 20.4g 脂質 10.9g 炭水 62.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 1.3g	エネルギー 534kcal 蛋白質 20.4g 脂質 13.5g 炭水 79.7g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.6g	エネルギー 422kcal 蛋白質 18.6g 脂質 7.4g 炭水 66.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.9g	エネルギー 480kcal 蛋白質 16.8g 脂質 9.7g 炭水 77.4g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.9g	エネルギー 488kcal 蛋白質 15.1g 脂質 8.3g 炭水 85.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.3g
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
3時	ゼリー	せんべい	あんまん	祝まんじゅう	せんべい	手作り水ようかん	まんじゅう
	エネルギー 61kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 16.1g 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 114kcal 蛋白質 2.2g 脂質 2.2g 炭水 20.5g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	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 112kcal 蛋白質 2.3g 脂質 0.3g 炭水 24.9g 亜鉛 0.4mg 食塩 0.6g	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 96kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.3g 炭水 21.4g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g
	3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
合計	エネルギー 1409kcal 蛋白質 51.4g 脂質 20.4g 炭水 253.4g 亜鉛 6.0mg 食塩 10.6g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 49.9g 脂質 25.1g 炭水 249.1g 亜鉛 6.3mg 食塩 8.6g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 57.3g 脂質 23.7g 炭水 229.8g 亜鉛 6.3mg 食塩 7.4g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 66.4g 脂質 35.6g 炭水 196.9g 亜鉛 6.3mg 食塩 11.8g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 50.7g 脂質 22.4g 炭水 251.0g 亜鉛 5.8mg 食塩 9.0g	エネルギー 1667kcal 蛋白質 59.2g 脂質 41.3g 炭水 254.4g 亜鉛 6.9mg 食塩 9.0g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 53.4g 脂質 26.8g 炭水 254.3g 亜鉛 7.0mg 食塩 9.7g
	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2022年12月 5日～2022年12月11日)

	12月 5日 (月)	12月 6日 (火)	12月 7日 (水)	12月 8日 (木)	12月 9日 (金)	12月10日 (土)	12月11日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 ひじき煮 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 切干大根煮 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 白菜むきえび中華煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 オクラゆば和え ふりかけ	米飯 味噌汁 豆乳まる揚げ ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 里芋のゆず味噌煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし ねり梅 牛乳
	エネルギー - 401kcal 蛋白質 11.8g 脂質 6.3g 炭水 74.1g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.9g	エネルギー - 422kcal 蛋白質 12.3g 脂質 3.5g 炭水 82.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g	エネルギー - 354kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.3g 炭水 73.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.5g	エネルギー - 337kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2.6g 炭水 67.7g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g	エネルギー - 410kcal 蛋白質 11.0g 脂質 6.8g 炭水 73.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.8g	エネルギー - 384kcal 蛋白質 11.0g 脂質 4.3g 炭水 73.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.3g	エネルギー - 414kcal 蛋白質 12.4g 脂質 7.9g 炭水 70.6g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.0g
昼食	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	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 鶏照り焼き かに風味卵巻 おからサラダ 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 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	米飯 魚のごま風味焼き 南瓜きのこあん オクラ和え 味噌汁
	エネルギー - 484kcal 蛋白質 20.3g 脂質 10.2g 炭水 74.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.7g	エネルギー - 590kcal 蛋白質 17.1g 脂質 16.1g 炭水 92.6g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.7g	エネルギー - 417kcal 蛋白質 20.2g 脂質 5.0g 炭水 69.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.8g	エネルギー - 557kcal 蛋白質 23.0g 脂質 15.8g 炭水 75.7g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.5g	エネルギー - 529kcal 蛋白質 22.2g 脂質 12.8g 炭水 82.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.6g	エネルギー - 539kcal 蛋白質 16.0g 脂質 12.8g 炭水 84.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.4g	エネルギー - 458kcal 蛋白質 19.4g 脂質 6.6g 炭水 77.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.2g
夕食	米飯 筑前煮 白和え 味噌汁	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 魚の生姜焼き なすの炒め煮 のっぺい汁	米飯 鶏と野菜の塩炒め 煮奴 吸物
	エネルギー - 455kcal 蛋白質 20.8g 脂質 5.9g 炭水 76.4g 亜鉛 3.3mg 食塩 3.5g	エネルギー - 460kcal 蛋白質 20.6g 脂質 8.5g 炭水 72.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g	エネルギー - 558kcal 蛋白質 15.8g 脂質 20.4g 炭水 74.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 1.8g	エネルギー - 527kcal 蛋白質 16.4g 脂質 16.3g 炭水 75.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.5g	エネルギー - 470kcal 蛋白質 23.8g 脂質 9.5g 炭水 67.7g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.0g	エネルギー - 435kcal 蛋白質 17.7g 脂質 9.0g 炭水 66.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.5g	エネルギー - 453kcal 蛋白質 21.9g 脂質 11.1g 炭水 62.4g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.2g
3時	デザートムース	せんべい	ロールケーキ	ミニあんまん	ビスケット	ゼリー	プチシュークリーム
	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 - 31kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.1g 炭水 5.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	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 - 92kcal 蛋白質 2.3g 脂質 0.6g 炭水 18.7g 亜鉛 0.2mg 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 - 47kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 15.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 76kcal 蛋白質 1.4g 脂質 5.4g 炭水 5.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー - 1387kcal 蛋白質 53.9g 脂質 23.5g 炭水 232.9g 亜鉛 7.6mg 食塩 9.2g	エネルギー - 1503kcal 蛋白質 50.3g 脂質 29.2g 炭水 252.4g 亜鉛 5.6mg 食塩 10.9g	エネルギー - 1431kcal 蛋白質 45.9g 脂質 31.8g 炭水 232.5g 亜鉛 5.7mg 食塩 8.2g	エネルギー - 1513kcal 蛋白質 50.5g 脂質 35.3g 炭水 237.4g 亜鉛 6.4mg 食塩 10.3g	エネルギー - 1497kcal 蛋白質 58.0g 脂質 33.3g 炭水 234.9g 亜鉛 6.4mg 食塩 10.5g	エネルギー - 1405kcal 蛋白質 44.8g 脂質 26.1g 炭水 240.4g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.3g	エネルギー - 1401kcal 蛋白質 55.1g 脂質 31.0g 炭水 216.1g 亜鉛 7.4mg 食塩 9.5g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2022年12月12日～2022年12月18日)

	12月12日 (月)	12月13日 (火)	12月14日 (水)	12月15日 (木)	12月16日 (金)	12月17日 (土)	12月18日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 茄子と厚揚げの味噌煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ミートボール ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 ひじき煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 オクラおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐卵とじ 鯛みそ 牛乳
	エネルギー - 385kcal 蛋白質 8.0g 脂質 4.9g 炭水 74.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.9g	エネルギー - 450kcal 蛋白質 15.1g 脂質 5.1g 炭水 83.8g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.8g	エネルギー - 385kcal 蛋白質 8.8g 脂質 3.4g 炭水 79.7g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.8g	エネルギー - 345kcal 蛋白質 9.8g 脂質 3.0g 炭水 67.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.3g	エネルギー - 381kcal 蛋白質 12.9g 脂質 5.6g 炭水 67.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.9g	エネルギー - 404kcal 蛋白質 8.5g 脂質 3.3g 炭水 84.2g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.3g	エネルギー - 462kcal 蛋白質 15.9g 脂質 10.1g 炭水 73.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.3g
昼食	米飯 鶏肉南蛮漬け 大根旨煮 塩昆布和え 味噌汁	米飯 魚のネギ味噌 高野豆腐含め煮 もやし和え 吸物	チキンカレー コロッケ フレンチサラダ フルーツ	米飯 味噌田楽 れんこん炒り煮 菜の花錦糸和え 吸物	米飯 肉じゃが ほうれん草炒め ごぼうサラダ 味噌汁	米飯 エビカツ さつま揚げ煮 白菜梅和え 味噌汁	米飯 魚のパン粉焼き ふろふき大根 ひじきサラダ 吸物
	エネルギー - 555kcal 蛋白質 20.2g 脂質 16.6g 炭水 77.6g 亜鉛 2.6mg 食塩 4.5g	エネルギー - 593kcal 蛋白質 22.6g 脂質 21.6g 炭水 71.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.9g	エネルギー - 691kcal 蛋白質 17.5g 脂質 21.8g 炭水 103.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.6g	エネルギー - 487kcal 蛋白質 17.7g 脂質 10.2g 炭水 79.1g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.2g	エネルギー - 484kcal 蛋白質 18.5g 脂質 7.5g 炭水 84.4g 亜鉛 2.8mg 食塩 4.6g	エネルギー - 618kcal 蛋白質 20.2g 脂質 18.3g 炭水 90.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 5.8g	エネルギー - 458kcal 蛋白質 17.7g 脂質 11.0g 炭水 69.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.6g
夕食	米飯 赤魚の煮付け 野菜と豚肉の炊き合わせ 吸物	米飯 豚肉野菜炒め 炒り卵 味噌汁	米飯 魚のタルタル焼き じゃが芋たらこ炒め 吸物	米飯 インゲン肉巻き なす煮 吸物	米飯 魚の照り焼き 酢の物 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 さつまいも甘煮 味噌汁
	エネルギー - 422kcal 蛋白質 19.0g 脂質 7.3g 炭水 65.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.1g	エネルギー - 553kcal 蛋白質 22.0g 脂質 18.1g 炭水 72.8g 亜鉛 3.5mg 食塩 3.8g	エネルギー - 480kcal 蛋白質 20.8g 脂質 12.3g 炭水 68.1g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.8g	エネルギー - 450kcal 蛋白質 10.1g 脂質 12.0g 炭水 72.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.8g	エネルギー - 477kcal 蛋白質 18.9g 脂質 7.0g 炭水 80.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g	エネルギー - 426kcal 蛋白質 12.8g 脂質 6.8g 炭水 75.7g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g	エネルギー - 526kcal 蛋白質 20.2g 脂質 8.4g 炭水 87.6g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.4g
3時	手作り水ようかん	せんべい	栗しぐれ	焼きドーナツ	手作りゼリー	クッキー	黒棒
	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 - 35kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.8g 炭水 4.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 66kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.0g 炭水 15.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー - 146kcal 蛋白質 2.3g 脂質 6.3g 炭水 20.0g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.4g	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 - 86kcal 蛋白質 1.0g 脂質 4.4g 炭水 10.4g 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 - 1427kcal 蛋白質 48.7g 脂質 28.9g 炭水 233.4g 亜鉛 6.1mg 食塩 10.5g	エネルギー - 1631kcal 蛋白質 60.0g 脂質 46.6g 炭水 232.4g 亜鉛 7.1mg 食塩 10.6g	エネルギー - 1622kcal 蛋白質 48.2g 脂質 37.5g 炭水 266.7g 亜鉛 6.7mg 食塩 9.2g	エネルギー - 1428kcal 蛋白質 39.9g 脂質 31.5g 炭水 238.8g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.7g	エネルギー - 1401kcal 蛋白質 50.4g 脂質 20.1g 炭水 247.0g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.8g	エネルギー - 1534kcal 蛋白質 42.5g 脂質 32.8g 炭水 261.2g 亜鉛 5.1mg 食塩 11.4g	エネルギー - 1509kcal 蛋白質 54.5g 脂質 29.7g 炭水 245.6g 亜鉛 6.3mg 食塩 8.4g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2022年12月19日～2022年12月25日)

	12月19日 (月)	12月20日 (火)	12月21日 (水)	12月22日 (木)	12月23日 (金)	12月24日 (土)	12月25日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし うずら豆 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 大根とカニ風味くずあ 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 豚挽肉の炒め煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 白菜むきえび中華煮 金時豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 切干大根煮 ねり梅 牛乳
	エネルギー - 367kcal 蛋白質 8.7g 脂質 2.3g 炭水 75.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.3g	エネルギー - 385kcal 蛋白質 9.3g 脂質 2.2g 炭水 79.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.3g	エネルギー - 386kcal 蛋白質 12.0g 脂質 2.2g 炭水 76.9g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.2g	エネルギー - 405kcal 蛋白質 16.2g 脂質 4.9g 炭水 71.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.6g	エネルギー - 355kcal 蛋白質 7.8g 脂質 1.4g 炭水 75.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	エネルギー - 349kcal 蛋白質 9.8g 脂質 3.3g 炭水 68.5g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.5g	エネルギー - 445kcal 蛋白質 14.0g 脂質 8.8g 炭水 75.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.5g
	エネルギー - 467kcal 蛋白質 17.0g 脂質 10.5g 炭水 74.1g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.3g	エネルギー - 735kcal 蛋白質 17.9g 脂質 36.7g 炭水 79.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.6g	エネルギー - 589kcal 蛋白質 21.5g 脂質 20.0g 炭水 76.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.2g	エネルギー - 561kcal 蛋白質 22.3g 脂質 12.4g 炭水 87.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.4g	エネルギー - 480kcal 蛋白質 14.8g 脂質 11.2g 炭水 78.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.5g	エネルギー - 730kcal 蛋白質 20.9g 脂質 22.3g 炭水 106.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.5g	エネルギー - 577kcal 蛋白質 22.3g 脂質 13.8g 炭水 89.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.7g
昼食	米飯 ハンバーグ 煮びたし ピーナツ和え スープ	ナポリタン クリームコロッケ コールスローサラダ スープ	米飯 鶏肉甘酢あんかけ なす煮びたし スパゲティサラダ 吸物	<冬至> 米飯 柚庵焼き かぼちゃいとこ煮 カニ風味サラダ 吸物	米飯 おでん 卯の花 モロヘイヤ浸し 味噌汁	★Merry Xmas★ 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 豆腐ステーキきのこあ じゃがいもそぼろ煮 ほうれん草サラダ 味噌汁
	エネルギー - 454kcal 蛋白質 19.4g 脂質 9.1g 炭水 69.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.6g	エネルギー - 567kcal 蛋白質 17.0g 脂質 20.7g 炭水 75.1g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.3g	エネルギー - 457kcal 蛋白質 14.9g 脂質 9.0g 炭水 76.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.5g	エネルギー - 436kcal 蛋白質 17.9g 脂質 10.2g 炭水 64.4g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.6g	エネルギー - 478kcal 蛋白質 20.2g 脂質 13.4g 炭水 66.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.5g	エネルギー - 522kcal 蛋白質 19.4g 脂質 14.7g 炭水 74.7g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.7g	エネルギー - 423kcal 蛋白質 22.1g 脂質 6.7g 炭水 65.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.6g
	エネルギー - 1365kcal 蛋白質 46.6g 脂質 24.2g 炭水 231.8g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.3g	エネルギー - 1755kcal 蛋白質 44.3g 脂質 59.6g 炭水 255.3g 亜鉛 6.1mg 食塩 8.3g	エネルギー - 1533kcal 蛋白質 49.9g 脂質 36.4g 炭水 241.9g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.0g	エネルギー - 1435kcal 蛋白質 56.5g 脂質 27.5g 炭水 231.4g 亜鉛 6.3mg 食塩 8.6g	エネルギー - 1417kcal 蛋白質 43.9g 脂質 31.5g 炭水 232.8g 亜鉛 5.3mg 食塩 10.4g	エネルギー - 1715kcal 蛋白質 51.3g 脂質 48.4g 炭水 259.1g 亜鉛 6.7mg 食塩 8.7g	エネルギー - 1530kcal 蛋白質 59.9g 脂質 32.2g 炭水 243.7g 亜鉛 6.5mg 食塩 9.9g
3時	プリン	アゼロラゼリー	カップケーキ	冬至デザート	ビスケット	ケーキ	バームクーヘン
	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	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 - 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 - 33kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 8.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	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 - 114kcal 蛋白質 1.2g 脂質 8.1g 炭水 9.0g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	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 - 1365kcal 蛋白質 46.6g 脂質 24.2g 炭水 231.8g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.3g	エネルギー - 1755kcal 蛋白質 44.3g 脂質 59.6g 炭水 255.3g 亜鉛 6.1mg 食塩 8.3g	エネルギー - 1533kcal 蛋白質 49.9g 脂質 36.4g 炭水 241.9g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.0g	エネルギー - 1435kcal 蛋白質 56.5g 脂質 27.5g 炭水 231.4g 亜鉛 6.3mg 食塩 8.6g	エネルギー - 1417kcal 蛋白質 43.9g 脂質 31.5g 炭水 232.8g 亜鉛 5.3mg 食塩 10.4g	エネルギー - 1715kcal 蛋白質 51.3g 脂質 48.4g 炭水 259.1g 亜鉛 6.7mg 食塩 8.7g	エネルギー - 1530kcal 蛋白質 59.9g 脂質 32.2g 炭水 243.7g 亜鉛 6.5mg 食塩 9.9g
合計	エネルギー - 1365kcal 蛋白質 46.6g 脂質 24.2g 炭水 231.8g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.3g	エネルギー - 1755kcal 蛋白質 44.3g 脂質 59.6g 炭水 255.3g 亜鉛 6.1mg 食塩 8.3g	エネルギー - 1533kcal 蛋白質 49.9g 脂質 36.4g 炭水 241.9g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.0g	エネルギー - 1435kcal 蛋白質 56.5g 脂質 27.5g 炭水 231.4g 亜鉛 6.3mg 食塩 8.6g	エネルギー - 1417kcal 蛋白質 43.9g 脂質 31.5g 炭水 232.8g 亜鉛 5.3mg 食塩 10.4g	エネルギー - 1715kcal 蛋白質 51.3g 脂質 48.4g 炭水 259.1g 亜鉛 6.7mg 食塩 8.7g	エネルギー - 1530kcal 蛋白質 59.9g 脂質 32.2g 炭水 243.7g 亜鉛 6.5mg 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12月26日～2023年 1月 1日)

	12月26日 (月)	12月27日 (火)	12月28日 (水)	12月29日 (木)	12月30日 (金)	12月31日 (土)	1月 1日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 ミートボール 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ひじき煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 豆乳まる揚げ ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 鶏そぼろ信田 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 里芋の柚子みそ煮 菜の花の辛子和え ふりかけ	米飯 味噌汁 大根土佐煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 吸物 おせち盛り合わせ ねり梅 漬物
	エネルギー - 419kcal 蛋白質 10.9g 脂質 5.1g 炭水 80.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.2g	エネルギー - 387kcal 蛋白質 11.5g 脂質 6.1g 炭水 71.3g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.7g	エネルギー - 401kcal 蛋白質 11.6g 脂質 6.7g 炭水 70.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g	エネルギー - 483kcal 蛋白質 17.5g 脂質 7.3g 炭水 82.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.1g	エネルギー - 357kcal 蛋白質 9.3g 脂質 1.9g 炭水 73.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g	エネルギー - 356kcal 蛋白質 7.7g 脂質 1.5g 炭水 75.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.5g	エネルギー - 383kcal 蛋白質 9.9g 脂質 4.5g 炭水 72.8g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.9g
昼食	味ご飯 魚の磯辺焼き ゆかり和え 味噌汁	米飯 クリームシチュー 冬瓜の桜えびあんかけ ブロッコリーサラダ フルーツ	米飯 サバの味噌煮 かに風味卵巻 白菜ごま酢 吸物	米飯 肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト キャベツのレモン醤油 味噌汁	米飯 アジの南蛮漬 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	赤飯 松風焼き なすの煮物 フルーツ 吸物
	エネルギー - 374kcal 蛋白質 18.5g 脂質 4.3g 炭水 61.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g	エネルギー - 590kcal 蛋白質 18.7g 脂質 11.7g 炭水 99.3g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.2g	エネルギー - 543kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.4g 炭水 78.1g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g	エネルギー - 524kcal 蛋白質 20.5g 脂質 9.1g 炭水 87.3g 亜鉛 2.3mg 食塩 4.5g	エネルギー - 557kcal 蛋白質 20.8g 脂質 15.0g 炭水 83.8g 亜鉛 2.9mg 食塩 4.3g	エネルギー - 452kcal 蛋白質 17.9g 脂質 5.1g 炭水 84.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.7g	エネルギー - 626kcal 蛋白質 25.7g 脂質 16.0g 炭水 91.9g 亜鉛 2.9mg 食塩 5.4g
夕食	米飯 豚バラ炒め しゅうまい わかめスープ	米飯 えびと野菜炒め はんぺん煮 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 すき焼き風煮 炒り卵 吸物	米飯 ブリの照り焼き 煮しめ (正月用) 味噌汁
	エネルギー - 607kcal 蛋白質 16.5g 脂質 23.6g 炭水 77.7g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.3g	エネルギー - 443kcal 蛋白質 12.9g 脂質 13.1g 炭水 66.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.5g	エネルギー - 497kcal 蛋白質 18.4g 脂質 14.5g 炭水 69.9g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.6g	エネルギー - 484kcal 蛋白質 19.8g 脂質 13.4g 炭水 66.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.1g	エネルギー - 453kcal 蛋白質 15.5g 脂質 12.4g 炭水 66.9g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.4g	エネルギー - 563kcal 蛋白質 24.0g 脂質 18.1g 炭水 72.9g 亜鉛 3.9mg 食塩 3.6g	エネルギー - 522kcal 蛋白質 22.3g 脂質 12.7g 炭水 75.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.1g
3時	ライチゼリー	レモンケーキ	せんべい	パパロア	どら焼き	ミルクゼリー	ねりきり
	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 - 66kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.5g 炭水 9.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 27kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.6g 炭水 5.1g 亜鉛 0.0mg 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 - 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 - 79kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.2g 炭水 17.5g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー - 141kcal 蛋白質 2.6g 脂質 0.3g 炭水 33.2g 亜鉛 0.3mg 食塩 0.0g
合計	エネルギー - 1430kcal 蛋白質 45.9g 脂質 33.0g 炭水 226.7g 亜鉛 6.0mg 食塩 8.0g	エネルギー - 1486kcal 蛋白質 44.5g 脂質 33.4g 炭水 246.3g 亜鉛 6.3mg 食塩 10.5g	エネルギー - 1468kcal 蛋白質 48.8g 脂質 37.2g 炭水 223.6g 亜鉛 6.3mg 食塩 8.6g	エネルギー - 1537kcal 蛋白質 58.8g 脂質 30.9g 炭水 244.2g 亜鉛 5.6mg 食塩 10.8g	エネルギー - 1479kcal 蛋白質 48.1g 脂質 30.3g 炭水 247.6g 亜鉛 7.4mg 食塩 9.5g	エネルギー - 1450kcal 蛋白質 50.5g 脂質 26.9g 炭水 250.4g 亜鉛 7.9mg 食塩 9.9g	エネルギー - 1672kcal 蛋白質 60.5g 脂質 33.5g 炭水 273.2g 亜鉛 6.3mg 食塩 13.4g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年 1月 2日～2023年 1月 3日)

	1月 2日 (月)	1月 3日 (火)				
朝食	米飯 味噌汁 豆きんとん ほうれん草のお浸し 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 カニ風味卵巻き 黒豆 ジョア				
	エネルギー - 396kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2.1g 炭水 83.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.3g	エネルギー - 463kcal 蛋白質 17.4g 脂質 6.1g 炭水 81.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.3g				
昼食	米飯 てんぷら 信田巻 紅白なます 味噌汁	散らし寿司 かぶのうすくず煮 たたきごぼう 吸物				
	エネルギー - 502kcal 蛋白質 16.1g 脂質 8.5g 炭水 87.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.8g	エネルギー - 439kcal 蛋白質 12.8g 脂質 3.3g 炭水 88.4g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.2g				
夕食	米飯 鶏肉二色巻き 卵の花 吸物	米飯 豆腐の海鮮煮 お浸し 味噌汁				
	エネルギー - 445kcal 蛋白質 24.8g 脂質 8.1g 炭水 67.5g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.1g	エネルギー - 403kcal 蛋白質 14.9g 脂質 5.6g 炭水 70.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.4g				
3時	甘酒	紅白まんじゅう				
	エネルギー - 24kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.0g 炭水 5.5g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー - 98kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.2g 炭水 22.1g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g				
合計	エネルギー -1367kcal 蛋白質 50.2g 脂質 18.7g 炭水 243.5g 亜鉛 5.7mg 食塩 10.3g	エネルギー -1403kcal 蛋白質 47.1g 脂質 15.2g 炭水 262.6g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.9g				