

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11月 6日)

| | 10月31日 (月) | 11月 1日 (火) | 11月 2日 (水) | 11月 3日 (木) | 11月 4日 (金) | 11月 5日 (土) | 11月 6日 (日) |
|----|--|--|--|--|---|--|--|
| 朝食 | 米飯 味噌汁 ミートポール 漬物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁 ひじき煮 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 ヨーグルト | 米飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 ねり梅 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 スクランブルエッグ モロヘイヤのお浸し ふりかけ | 米飯 味噌汁 野菜大豆煮 のり佃煮 ジョア | 米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め 鯛みそ 牛乳 |
| | 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 | エネルギー 394kcal 蛋白質 10.4g 脂質 4.2g 炭水 78.3g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.9g | エネルギー 354kcal 蛋白質 10.3g 脂質 4.2g 炭水 65.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.7g | エネルギー 386kcal 蛋白質 8.9g 脂質 2.3g 炭水 79.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.0g | エネルギー 414kcal 蛋白質 10.7g 脂質 10.5g 炭水 68.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.7g | エネルギー 354kcal 蛋白質 10.1g 脂質 2.8g 炭水 69.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.2g | エネルギー 454kcal 蛋白質 14.7g 脂質 9.5g 炭水 74.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.4g |
| 昼食 | <ハロウィン> 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 | 米飯 麻婆豆腐 エビシウマイ 春雨サラダ スープ | 米飯 鶏肉のねぎ炒め さつまいも煮 オクラ梅和え 味噌汁 | 米飯 魚の磯辺焼き 茄子おかか煮 錦糸和え 吸物 | 米飯 豚バラ大根 きんぴらごぼう ほうれん草和え 味噌汁 | ハヤシライス クリームコロッケ ブロッコリーサラダ フルーツ | 米飯 干草焼き じゃが芋金平 菜の花辛子和え 吸物 |
| | エネルギー 516kcal 蛋白質 10.0g 脂質 12.5g 炭水 88.5g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.4g | エネルギー 665kcal 蛋白質 25.1g 脂質 24.5g 炭水 81.6g 亜鉛 3.0mg 食塩 2.8g | エネルギー 593kcal 蛋白質 24.3g 脂質 13.7g 炭水 90.1g 亜鉛 3.1mg 食塩 2.9g | エネルギー 454kcal 蛋白質 19.7g 脂質 10.7g 炭水 66.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g | エネルギー 604kcal 蛋白質 17.6g 脂質 21.2g 炭水 83.4g 亜鉛 2.9mg 食塩 4.3g | エネルギー 758kcal 蛋白質 19.3g 脂質 30.4g 炭水 98.0g 亜鉛 3.1mg 食塩 3.6g | エネルギー 477kcal 蛋白質 15.5g 脂質 12.4g 炭水 73.1g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.8g |
| 夕食 | 米飯 魚の粕漬焼き もやし和え 吸物 | 米飯 筑前煮 厚焼き玉子 味噌汁 | 米飯 魚の照り焼き ピーマンのじゃこ炒め 吸物 | 米飯 豚肉の胡麻だれ炒め 小松菜煮し 味噌汁 | 米飯 豆腐と野菜の生姜煮 ツナ和え 吸物 | 米飯 魚のみそ焼き 南瓜旨煮 吸物 | 米飯 鶏つくね甘辛煮 卵の花 味噌汁 |
| | 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 | エネルギー 504kcal 蛋白質 23.9g 脂質 7.1g 炭水 82.8g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.6g | エネルギー 440kcal 蛋白質 20.0g 脂質 10.1g 炭水 63.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g | エネルギー 489kcal 蛋白質 21.6g 脂質 11.8g 炭水 69.9g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.2g | エネルギー 406kcal 蛋白質 12.2g 脂質 7.4g 炭水 68.9g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.9g | エネルギー 474kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.1g 炭水 73.3g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.8g | エネルギー 436kcal 蛋白質 16.2g 脂質 6.1g 炭水 76.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.5g |
| 3時 | 季節のカステラ | 手作り水ようかん | 栗しぐれ | ロールケーキ | 手作りゼリー | クッキー | 黒棒 |
| | 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 | 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 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 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 1471kcal 蛋白質 48.6g 脂質 29.8g 炭水 243.4g 亜鉛 5.4mg 食塩 8.5g | エネルギー 1628kcal 蛋白質 60.9g 脂質 35.9g 炭水 257.8g 亜鉛 8.4mg 食塩 9.3g | エネルギー 1466kcal 蛋白質 55.9g 脂質 28.0g 炭水 238.0g 亜鉛 6.3mg 食塩 8.8g | エネルギー 1431kcal 蛋白質 51.5g 脂質 28.9g 炭水 231.5g 亜鉛 6.7mg 食塩 9.6g | エネルギー 1483kcal 蛋白質 40.6g 脂質 39.1g 炭水 235.9g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.0g | エネルギー 1672kcal 蛋白質 49.3g 脂質 47.7g 炭水 251.1g 亜鉛 6.3mg 食塩 8.7g | エネルギー 1430kcal 蛋白質 47.1g 脂質 28.2g 炭水 239.1g 亜鉛 5.8mg 食塩 8.8g |

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2022年11月 7日～2022年11月13日)

| | 11月 7日 (月) | 11月 8日 (火) | 11月 9日 (水) | 11月10日 (木) | 11月11日 (金) | 11月12日 (土) | 11月13日 (日) |
|----|---|---|--|--|---|---|--|
| 朝食 | 米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 大根土佐煮 漬物 ジョア | 米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 鯛みそ ヨーグルト | 米飯 味噌汁 五目卵の花 オクラのおかか和え ふりかけ | 米飯 味噌汁 切干大根煮 のり佃煮 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 ひじき煮 漬物 ジョア | 米飯 味噌汁 野菜大豆煮 鯛みそ 牛乳 |
| | エネルギー - 367kcal 蛋白質 7.9g 脂質 1.4g 炭水 78.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.4g | エネルギー - 454kcal 蛋白質 15.1g 脂質 8.4g 炭水 77.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.5g | エネルギー - 396kcal 蛋白質 10.5g 脂質 4.4g 炭水 75.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.3g | エネルギー - 355kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.7g 炭水 67.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g | エネルギー - 392kcal 蛋白質 9.9g 脂質 3.8g 炭水 77.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.5g | エネルギー - 342kcal 蛋白質 8.9g 脂質 3.3g 炭水 68.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.2g | エネルギー - 458kcal 蛋白質 14.0g 脂質 8.4g 炭水 79.1g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.2g |
| | | | | | | | |
| 昼食 | <行事食> ～奈良を味わおう～ 米飯 飛鳥鍋 奈良のっぺ 奈良和え にゅうめん | 米飯 ミートローフ かぶのコンソメ煮 マカロニサラダ スープ | 米飯 魚の醤油バター焼き かぼちゃ煮 もやし和え 吸物 | 米飯 ロールキャベツ ほうれん草炒め カニ風味サラダ スープ | カレーうどん コロッケ コーンサラダ フルーツ | 米飯 カニ玉 青菜炒め 和風サラダ 吸物 | 米飯 ポークチャップ 冬瓜のくず煮 青菜のお浸し 味噌汁 |
| | エネルギー - 687kcal 蛋白質 28.3g 脂質 18.6g 炭水 98.2g 亜鉛 3.2mg 食塩 6.7g | エネルギー - 641kcal 蛋白質 17.6g 脂質 22.0g 炭水 90.1g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.4g | エネルギー - 525kcal 蛋白質 22.7g 脂質 11.6g 炭水 79.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g | エネルギー - 526kcal 蛋白質 14.5g 脂質 14.0g 炭水 83.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.1g | エネルギー - 667kcal 蛋白質 16.3g 脂質 19.0g 炭水 106.9g 亜鉛 1.1mg 食塩 4.5g | エネルギー - 487kcal 蛋白質 20.4g 脂質 11.1g 炭水 71.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 5.1g | エネルギー - 531kcal 蛋白質 23.9g 脂質 8.8g 炭水 86.2g 亜鉛 2.9mg 食塩 4.3g |
| | | | | | | | |
| 夕食 | 米飯 魚の煮つけ 野菜と豚肉の炊き合わせ 味噌汁 | 米飯 味噌田楽 青梗菜炒め煮 吸物 | 米飯 豚肉のおろしポン酢 冬瓜のえびあんかけ 味噌汁 | 米飯 魚の胡麻だれ 炒り卵 のっぺい汁 | 米飯 厚揚げとツナの旨煮 なす田楽 吸物 | 米飯 野菜肉巻き 温奴 味噌汁 | 米飯 魚の生姜焼き 五目巾着 吸物 |
| | エネルギー - 394kcal 蛋白質 18.8g 脂質 5.1g 炭水 64.9g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.3g | エネルギー - 435kcal 蛋白質 14.4g 脂質 9.6g 炭水 69.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.1g | エネルギー - 439kcal 蛋白質 20.8g 脂質 7.4g 炭水 67.8g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.0g | エネルギー - 464kcal 蛋白質 19.6g 脂質 8.5g 炭水 74.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.5g | エネルギー - 500kcal 蛋白質 16.5g 脂質 15.7g 炭水 70.1g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.9g | エネルギー - 458kcal 蛋白質 16.4g 脂質 11.1g 炭水 68.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.9g | エネルギー - 435kcal 蛋白質 19.9g 脂質 8.9g 炭水 65.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.7g |
| | | | | | | | |
| 3時 | まんじゅう | カップケーキ | 肉まん | ビスケット | ライチゼリー | 厚切りパーム | プリン |
| | エネルギー - 103kcal 蛋白質 2.9g 脂質 2.3g 炭水 18.0g 亜鉛 0.3mg 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 - 80kcal 蛋白質 2.4g 脂質 1.2g 炭水 14.4g 亜鉛 0.2mg 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 - 38kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 9.8g 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 - 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 - 1551kcal 蛋白質 57.9g 脂質 27.4g 炭水 259.6g 亜鉛 6.5mg 食塩 13.4g | エネルギー - 1631kcal 蛋白質 48.6g 脂質 45.2g 炭水 248.0g 亜鉛 7.0mg 食塩 10.1g | エネルギー - 1440kcal 蛋白質 56.4g 脂質 24.6g 炭水 237.3g 亜鉛 6.9mg 食塩 8.4g | エネルギー - 1449kcal 蛋白質 45.4g 脂質 32.7g 炭水 237.7g 亜鉛 5.8mg 食塩 8.3g | エネルギー - 1597kcal 蛋白質 42.8g 脂質 38.5g 炭水 264.0g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.0g | エネルギー - 1372kcal 蛋白質 47.2g 脂質 28.4g 炭水 221.9g 亜鉛 6.2mg 食塩 11.3g | エネルギー - 1501kcal 蛋白質 59.3g 脂質 28.4g 炭水 243.5g 亜鉛 7.0mg 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11月14日～2022年11月20日)

| | 11月14日(月) | 11月15日(火) | 11月16日(水) | 11月17日(木) | 11月18日(金) | 11月19日(土) | 11月20日(日) |
|----|--|--|--|---|---|--|--|
| 朝食 | 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 厚焼き玉子 漬物 ジョア | 米飯 味噌汁 海老団子野菜の炒め煮 鯛みそ ヨーグルト | 米飯 味噌汁 大根土佐煮 のり佃煮 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 細切り昆布煮 漬物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし ねり梅 ジョア | 米飯 味噌汁 鶏そぼろ信田 鯛みそ 牛乳 |
| | エネルギー 412kcal 蛋白質 8.4g 脂質 3.2g 炭水 85.4g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.3g | エネルギー 402kcal 蛋白質 14.0g 脂質 4.1g 炭水 75.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g | エネルギー 392kcal 蛋白質 12.3g 脂質 5.9g 炭水 69.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.3g | エネルギー 361kcal 蛋白質 7.5g 脂質 1.3g 炭水 77.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g | エネルギー 387kcal 蛋白質 11.7g 脂質 4.7g 炭水 72.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.7g | エネルギー 316kcal 蛋白質 8.2g 脂質 1.9g 炭水 64.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.8g | エネルギー 511kcal 蛋白質 18.9g 脂質 13.9g 炭水 73.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.5g |
| | | | | | | | |
| 昼食 | 米飯 豆腐の海鮮煮 カレー炒め フルーツ 吸物 | 米飯 鶏肉南蛮漬け きんぴらごぼう 梅肉和え 味噌汁 | 米飯 魚のごま風味焼き ちくわの旨煮 中華風奴 スープ | ラーメン 餃子 オクラサラダ 杏仁豆腐 | 米飯 鶏肉のチーズ焼き 冬瓜のあんかけ スパゲティサラダ 吸物 | 米飯 アジの塩焼き かぶの旨煮 コーンサラダ 味噌汁 | 米飯 揚げ出し豆腐 れんこん炒り煮 小松菜のきのこ和え 吸物 |
| | エネルギー 415kcal 蛋白質 14.1g 脂質 4.6g 炭水 77.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.8g | エネルギー 574kcal 蛋白質 18.9g 脂質 16.7g 炭水 82.4g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.5g | エネルギー 545kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12.4g 炭水 81.1g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.6g | エネルギー 593kcal 蛋白質 21.6g 脂質 13.5g 炭水 95.1g 亜鉛 1.3mg 食塩 6.2g | エネルギー 607kcal 蛋白質 23.9g 脂質 21.2g 炭水 75.2g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.8g | エネルギー 554kcal 蛋白質 21.8g 脂質 14.5g 炭水 81.8g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.5g | エネルギー 554kcal 蛋白質 14.9g 脂質 16.5g 炭水 83.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.0g |
| | | | | | | | |
| 夕食 | 米飯 豚しょうが炒め 煮浸し 味噌汁 | 米飯 魚の西京焼き 切干大根煮 吸物 | 米飯 肉じゃが ひじきサラダ 吸物 | 米飯 オムレツ かぼちゃコロケ 味噌汁 | 米飯 魚のきのこソース 豆腐真丈 味噌汁 | 米飯 厚揚げと里芋の炊き合 ミートボール黒酢あん 吸物 | 米飯 ハンバーグ じゃがいもコンソメ煮 スープ |
| | エネルギー 463kcal 蛋白質 21.6g 脂質 8.6g 炭水 71.0g 亜鉛 2.9mg 食塩 4.2g | エネルギー 448kcal 蛋白質 22.0g 脂質 7.5g 炭水 69.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g | エネルギー 527kcal 蛋白質 16.5g 脂質 12.9g 炭水 84.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.1g | エネルギー 512kcal 蛋白質 13.9g 脂質 12.3g 炭水 83.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.9g | エネルギー 504kcal 蛋白質 23.0g 脂質 14.7g 炭水 68.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.7g | エネルギー 483kcal 蛋白質 14.8g 脂質 10.0g 炭水 82.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g | エネルギー 565kcal 蛋白質 19.1g 脂質 15.1g 炭水 85.0g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.8g |
| | | | | | | | |
| 3時 | レモンケーキ | 手作りゼリー | デザートムース | せんべい | どら焼き | ババロア | パンケーキ |
| | 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 | 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 47kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g 炭水 8.4g 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 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 69kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.2g 炭水 10.8g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g |
| | | | | | | | |
| 合計 | エネルギー 1378kcal 蛋白質 46.0g 脂質 19.7g 炭水 246.2g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.5g | エネルギー 1454kcal 蛋白質 54.9g 脂質 28.3g 炭水 234.9g 亜鉛 6.4mg 食塩 9.1g | エネルギー 1511kcal 蛋白質 53.6g 脂質 32.3g 炭水 244.2g 亜鉛 5.9mg 食塩 9.1g | エネルギー 1561kcal 蛋白質 44.7g 脂質 31.5g 炭水 267.7g 亜鉛 5.2mg 食塩 12.0g | エネルギー 1610kcal 蛋白質 61.1g 脂質 41.6g 炭水 238.6g 亜鉛 6.6mg 食塩 11.3g | エネルギー 1432kcal 蛋白質 45.7g 脂質 28.6g 炭水 245.6g 亜鉛 5.9mg 食塩 9.7g | エネルギー 1699kcal 蛋白質 54.2g 脂質 47.7g 炭水 252.5g 亜鉛 6.5mg 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11月21日～2022年11月27日)

| | 11月21日(月) | 11月22日(火) | 11月23日(水) | 11月24日(木) | 11月25日(金) | 11月26日(土) | 11月27日(日) |
|----|---|---|--|--|--|--|---|
| 朝食 | 米飯 味噌汁 高野豆腐卵とじ 漬物 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 ひじき煮 鯛みそ ヨーグルト | 米飯 味噌汁 小芋のゆず味噌煮 ねり梅 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 ミートボール たくあん和え ふりかけ | 米飯 味噌汁 五目卵の花 昆布豆 ふりかけ | 米飯 味噌汁 大根土佐煮 鯛みそ 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 豚ひき肉の炒め煮 のり佃煮 牛乳 |
| | エネルギー - 390kcal 蛋白質 11.6g 脂質 4.3g 炭水 73.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.5g | エネルギー - 405kcal 蛋白質 12.0g 脂質 6.3g 炭水 74.6g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.9g | エネルギー - 447kcal 蛋白質 13.7g 脂質 8.8g 炭水 75.6g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.8g | エネルギー - 365kcal 蛋白質 10.6g 脂質 5.0g 炭水 67.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.7g | エネルギー - 393kcal 蛋白質 10.2g 脂質 5.5g 炭水 73.8g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.4g | エネルギー - 364kcal 蛋白質 7.4g 脂質 1.5g 炭水 77.9g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.6g | エネルギー - 444kcal 蛋白質 17.6g 脂質 7.6g 炭水 73.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.7g |
| | | | | | | | |
| 昼食 | 米飯 鶏団子のクリーム煮 ほうれん草ソテー ごぼうサラダ フルーツ | 米飯 厚揚げのソース炒め 人参金平 白菜梅和え 吸物 | 人参ごはん 赤魚のおろし煮 ゆかり和え 吸物 | 米飯 チャンプルー シュウマイ もやし中華和え スープ | 米飯 メンチカツ しらたきの明太子炒め 甘酢和え 吸物 | 米飯 白身魚のチリソース 中華煮 春雨サラダ 味噌汁 | 米飯 親子煮 青梗菜炒め カニ風味サラダ 味噌汁 |
| | エネルギー - 642kcal 蛋白質 20.8g 脂質 15.4g 炭水 102.9g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.2g | エネルギー - 487kcal 蛋白質 14.5g 脂質 9.8g 炭水 84.0g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.5g | エネルギー - 529kcal 蛋白質 22.1g 脂質 15.9g 炭水 69.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.7g | エネルギー - 577kcal 蛋白質 22.9g 脂質 17.5g 炭水 79.9g 亜鉛 3.1mg 食塩 2.9g | エネルギー - 433kcal 蛋白質 12.5g 脂質 8.3g 炭水 76.3g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.9g | エネルギー - 579kcal 蛋白質 22.1g 脂質 16.5g 炭水 81.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.6g | エネルギー - 575kcal 蛋白質 22.2g 脂質 21.7g 炭水 69.9g 亜鉛 2.7mg 食塩 4.4g |
| | | | | | | | |
| 夕食 | 米飯 サバの味噌煮 ブロッコリーの海老あ けんちん汁 | 米飯 鶏肉くわ焼き 白和え 味噌汁 | 米飯 えびと野菜炒め 菜の花菜種和え のっぺい汁 | 米飯 豚肉すき煮 炒り卵 吸物 | 米飯 魚のポテト焼き なす煮浸し 味噌汁 | 米飯 鶏肉焼肉たれ焼き にら炒め スープ | 米飯 魚の蒲焼き 里芋みそかけ 吸物 |
| | エネルギー - 555kcal 蛋白質 21.2g 脂質 19.2g 炭水 70.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.5g | エネルギー - 458kcal 蛋白質 17.7g 脂質 11.4g 炭水 66.9g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.2g | エネルギー - 374kcal 蛋白質 12.5g 脂質 4.5g 炭水 69.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.2g | エネルギー - 616kcal 蛋白質 18.9g 脂質 26.6g 炭水 71.2g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.1g | エネルギー - 463kcal 蛋白質 16.3g 脂質 13.5g 炭水 65.9g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g | エネルギー - 450kcal 蛋白質 18.8g 脂質 12.1g 炭水 63.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 1.8g | エネルギー - 528kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.5g 炭水 80.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g |
| | | | | | | | |
| 3時 | たい焼き | 黒棒 | 蒸しパン | プチシュークリーム | せんべい | デザートムース | まんじゅう |
| | 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 - 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 - 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 - 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 | 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 - 96kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.3g 炭水 21.4g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g |
| | | | | | | | |
| 合計 | エネルギー - 1675kcal 蛋白質 55.6g 脂質 39.4g 炭水 265.3g 亜鉛 6.6mg 食塩 11.3g | エネルギー - 1413kcal 蛋白質 44.9g 脂質 27.7g 炭水 240.4g 亜鉛 7.5mg 食塩 10.7g | エネルギー - 1448kcal 蛋白質 50.3g 脂質 33.4g 炭水 227.5g 亜鉛 6.4mg 食塩 9.8g | エネルギー - 1612kcal 蛋白質 53.4g 脂質 52.9g 炭水 222.2g 亜鉛 7.2mg 食塩 8.7g | エネルギー - 1384kcal 蛋白質 40.7g 脂質 31.7g 炭水 228.3g 亜鉛 4.5mg 食塩 8.9g | エネルギー - 1439kcal 蛋白質 49.3g 脂質 31.2g 炭水 230.0g 亜鉛 6.7mg 食塩 8.1g | エネルギー - 1643kcal 蛋白質 61.1g 脂質 42.1g 炭水 245.0g 亜鉛 6.8mg 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11月28日～2022年11月30日)

| | 11月28日 (月) | 11月29日 (火) | 11月30日 (水) | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|--|
| 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 | | | | |
| | 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| | 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 | | | | |
| 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 | | | | |
| | 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 | | | | |
| 3時 | ゼリー | せんべい | あんまん | | | | |
| | 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 | | | | |
| 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 | | | | |