

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 小松菜煮浸し 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
	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
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
	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
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
	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
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
	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
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				