

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 千草焼き たたきごぼう 紅白ゼリー 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 635kcal 蛋白質 25.5g 脂質 16.0g 炭水 95.4g 亜鉛 2.8mg 食塩 5.5g
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 353kcal 蛋白質 10.7g 脂質 4.6g 炭水 65.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.3g	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	ババロア	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 1396kcal 蛋白質 42.3g 脂質 24.9g 炭水 245.3g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.3g	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 1681kcal 蛋白質 60.3g 脂質 33.5g 炭水 276.7g 亜鉛 6.2mg 食塩 13.5g

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 8日)

	1月 2日 (月)	1月 3日 (火)	1月 4日 (水)	1月 5日 (木)	1月 6日 (金)	1月 7日 (土)	1月 8日 (日)
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	米飯 味噌汁 ひじき煮 鯛みそ 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 昆布煮 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 ヨーグルト	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 397kcal 蛋白質 8.9g 脂質 2.1g 炭水 83.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.3g	エネルギー 456kcal 蛋白質 16.9g 脂質 5.4g 炭水 81.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.3g	エネルギー 390kcal 蛋白質 11.8g 脂質 6.0g 炭水 69.7g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.7g	エネルギー 423kcal 蛋白質 10.1g 脂質 6.1g 炭水 78.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.8g	エネルギー 356kcal 蛋白質 10.2g 脂質 3.4g 炭水 69.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.0g	エネルギー 383kcal 蛋白質 12.2g 脂質 6.1g 炭水 66.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.8g	エネルギー 410kcal 蛋白質 12.1g 脂質 7.0g 炭水 71.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.6g
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	ツナカレーライス メンチカツ キャベツの甘酢生姜和 フルーツ	米飯 麻婆豆腐 ビーフンソテー なめたけ和え 中華スープ	米飯 鶏のケチャップ焼き 冬瓜の煮物 いんげんおかか和え スープ	七草粥 魚の西京焼き きんぴらごぼう みかん 吸物	米飯 インゲン肉巻き 炒り卵 コーンサラダ 吸物
	エネルギー 479kcal 蛋白質 15.3g 脂質 7.7g 炭水 84.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.7g	エネルギー 487kcal 蛋白質 25.6g 脂質 8.6g 炭水 74.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.3g	エネルギー 650kcal 蛋白質 16.2g 脂質 22.5g 炭水 93.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.6g	エネルギー 650kcal 蛋白質 22.0g 脂質 26.2g 炭水 78.6g 亜鉛 3.3mg 食塩 3.5g	エネルギー 491kcal 蛋白質 18.9g 脂質 14.7g 炭水 67.0g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.2g	エネルギー 400kcal 蛋白質 19.2g 脂質 9.6g 炭水 58.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.0g	エネルギー 504kcal 蛋白質 13.9g 脂質 19.1g 炭水 66.6g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.2g
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 吸物	米飯 魚の煮つけ ピーナッツ炒め 味噌汁	米飯 大根と豚ばら肉の旨煮 ほうれん草の磯和え 吸物	米飯 魚のごま風味焼き さつまいも煮 味噌汁	米飯 ささみカツ マセドアンサラダ 味噌汁	米飯 豆腐のきのこあんかけ 青菜のお浸し 味噌汁
	エネルギー 521kcal 蛋白質 24.7g 脂質 11.4g 炭水 78.9g 亜鉛 2.4mg 食塩 5.5g	エネルギー 387kcal 蛋白質 14.2g 脂質 5.0g 炭水 69.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.2g	エネルギー 470kcal 蛋白質 19.9g 脂質 9.6g 炭水 72.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g	エネルギー 547kcal 蛋白質 16.6g 脂質 19.2g 炭水 73.2g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.9g	エネルギー 426kcal 蛋白質 16.4g 脂質 5.7g 炭水 74.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.1g	エネルギー 575kcal 蛋白質 16.5g 脂質 20.3g 炭水 78.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.4g	エネルギー 459kcal 蛋白質 18.6g 脂質 7.6g 炭水 78.6g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.9g
3時	甘酒	紅白まんじゅう	パンケーキ	手作りゼリー	ビスケット	ロールケーキ	せんべい
	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	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	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 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 83kcal 蛋白質 1.4g 脂質 3.6g 炭水 11.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	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
合計	エネルギー 1421kcal 蛋白質 49.4g 脂質 21.2g 炭水 251.6g 亜鉛 5.9mg 食塩 12.6g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 58.7g 脂質 19.2g 炭水 247.4g 亜鉛 5.7mg 食塩 8.8g	エネルギー 1579kcal 蛋白質 49.2g 脂質 40.3g 炭水 246.8g 亜鉛 5.1mg 食塩 8.5g	エネルギー 1667kcal 蛋白質 48.8g 脂質 51.5g 炭水 246.3g 亜鉛 7.4mg 食塩 10.3g	エネルギー 1361kcal 蛋白質 46.5g 脂質 28.0g 炭水 222.1g 亜鉛 5.9mg 食塩 8.4g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 49.3g 脂質 39.6g 炭水 214.6g 亜鉛 5.7mg 食塩 10.3g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 44.9g 脂質 35.5g 炭水 221.1g 亜鉛 6.2mg 食塩 8.8g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年 1月 9日~2023年 1月15日)

	1月 9日 (月)	1月10日 (火)	1月11日 (水)	1月12日 (木)	1月13日 (金)	1月14日 (土)	1月15日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 豚挽肉の炒め煮 ねり梅 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 里芋のそぼろ煮 金時豆 のり佃煮	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 ひじき煮 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 396kcal 蛋白質 13.2g 脂質 2.0g 炭水 78.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.0g	エネルギー 439kcal 蛋白質 15.7g 脂質 5.0g 炭水 80.5g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.9g	エネルギー 379kcal 蛋白質 11.1g 脂質 2.7g 炭水 75.3g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.9g	エネルギー 339kcal 蛋白質 7.4g 脂質 1.4g 炭水 72.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.7g	エネルギー 413kcal 蛋白質 13.8g 脂質 4.0g 炭水 78.0g 亜鉛 1.2mg 食塩 2.6g	エネルギー 411kcal 蛋白質 10.9g 脂質 6.1g 炭水 76.0g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.9g	エネルギー 463kcal 蛋白質 17.3g 脂質 9.8g 炭水 74.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.7g
昼食	<成人の日> 散らし寿司 豆腐真丈 桜和え 吸物	米飯 生揚げのソース炒め じゃが芋たらこ炒め モロヘイヤ浸し スープ	米飯 グラタンコロケ かぶの旨煮 塩昆布和え 味噌汁	米飯 魚のみそ焼き 五目煮豆 青菜の磯和え 吸物	きつねうどん かきあげ もやし和え フルーツ	米飯 おでん 卵の花 ほうれん草ごま和え 味噌汁	米飯 鶏肉のチーズ焼き 冬瓜のくず煮 ピーナツ和え 吸物
	エネルギー 470kcal 蛋白質 13.8g 脂質 7.8g 炭水 83.8g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.0g	エネルギー 520kcal 蛋白質 16.2g 脂質 13.3g 炭水 80.9g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.4g	エネルギー 588kcal 蛋白質 15.2g 脂質 14.5g 炭水 97.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.1g	エネルギー 526kcal 蛋白質 25.5g 脂質 10.7g 炭水 79.1g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.2g	エネルギー 448kcal 蛋白質 11.9g 脂質 6.0g 炭水 86.2g 亜鉛 0.9mg 食塩 3.8g	エネルギー 466kcal 蛋白質 15.5g 脂質 12.3g 炭水 71.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.3g	エネルギー 481kcal 蛋白質 20.1g 脂質 14.0g 炭水 65.2g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.2g
夕食	米飯 魚のタルタル焼き 里芋煮 味噌汁	米飯 ハンバーグ なべしぎ のっぺい汁	米飯 魚の照り焼き 野菜と豚肉の炊き合わ 吸物	米飯 鶏肉とキャベツのトマト煮 炒り卵 スープ	米飯 カレイの五目あんかけ 高野豆腐含め煮 味噌汁	米飯 豚肉甘辛炒め エビシューマイ スープ	米飯 オムレツ かぶコンソメ煮 ミルクスープ
	エネルギー 494kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.8g 炭水 69.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.8g	エネルギー 536kcal 蛋白質 14.6g 脂質 15.3g 炭水 81.0g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.7g	エネルギー 457kcal 蛋白質 18.2g 脂質 8.8g 炭水 72.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.6g	エネルギー 443kcal 蛋白質 21.6g 脂質 8.8g 炭水 66.3g 亜鉛 2.7mg 食塩 2.6g	エネルギー 422kcal 蛋白質 23.5g 脂質 4.6g 炭水 68.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.6g	エネルギー 593kcal 蛋白質 16.0g 脂質 25.1g 炭水 69.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 1.7g	エネルギー 461kcal 蛋白質 14.5g 脂質 9.9g 炭水 74.9g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.8g
3時	水ようかん	栗しぐれ	おしるこ	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 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 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 1425kcal 蛋白質 47.3g 脂質 23.7g 炭水 247.1g 亜鉛 5.2mg 食塩 9.8g	エネルギー 1574kcal 蛋白質 47.8g 脂質 33.6g 炭水 260.7g 亜鉛 6.1mg 食塩 10.0g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 45.7g 脂質 29.1g 炭水 255.3g 亜鉛 5.3mg 食塩 9.8g	エネルギー 1370kcal 蛋白質 54.5g 脂質 21.0g 炭水 234.0g 亜鉛 6.8mg 食塩 8.6g	エネルギー 1442kcal 蛋白質 51.0g 脂質 22.7g 炭水 252.1g 亜鉛 4.2mg 食塩 10.2g	エネルギー 1533kcal 蛋白質 43.1g 脂質 43.7g 炭水 232.1g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.0g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 53.4g 脂質 36.0g 炭水 227.2g 亜鉛 7.5mg 食塩 10.8g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年 1月16日～2023年 1月22日)

	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22日(日)
朝食	米飯 味噌汁 白菜とえびの煮物 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 わうのおかか和え 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 スクランブルエッグ 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 大根土佐煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 うの花 モロヘイヤのお浸し ふりかけ	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め ねり梅 牛乳
	エネルギー 351kcal 蛋白質 8.2g 脂質 2.2g 炭水 72.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.6g	エネルギー 352kcal 蛋白質 11.5g 脂質 3.7g 炭水 66.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g	エネルギー 478kcal 蛋白質 18.9g 脂質 8.4g 炭水 78.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.9g	エネルギー 450kcal 蛋白質 12.4g 脂質 12.6g 炭水 68.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g	エネルギー 363kcal 蛋白質 8.5g 脂質 2.1g 炭水 74.9g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.5g	エネルギー 357kcal 蛋白質 9.6g 脂質 4.7g 炭水 67.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.6g	エネルギー 412kcal 蛋白質 13.2g 脂質 7.5g 炭水 69.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.0g
昼食	米飯 魚の磯辺焼き なすのあんかけ たくあん和え 味噌汁	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	人参ごはん サバの塩焼き 桜和え 吸物	米飯 豚しょうが炒め 大根みそかけ コールスローサラダ 吸物	米飯 アジの南蛮漬 餃子 オクラサラダ スープ	米飯 ミートローフ 南瓜のバターソテー 大根サラダ スープ	米飯 五目卵焼き さつま揚げ煮 白菜梅和え 味噌汁
	エネルギー 514kcal 蛋白質 18.3g 脂質 15.4g 炭水 71.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.6g	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 523kcal 蛋白質 16.8g 脂質 20.7g 炭水 62.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	エネルギー 546kcal 蛋白質 21.2g 脂質 16.5g 炭水 73.8g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.8g	エネルギー 539kcal 蛋白質 19.5g 脂質 12.4g 炭水 83.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.2g	エネルギー 648kcal 蛋白質 18.3g 脂質 22.2g 炭水 91.0g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.0g	エネルギー 443kcal 蛋白質 16.3g 脂質 8.7g 炭水 72.5g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.2g
夕食	米飯 豆腐肉みそかけ ぜんまい炒め 吸物	米飯 ブリ大根煮 きんぴらごぼう 味噌汁	米飯 肉じゃが 中華風奴 味噌汁	米飯 魚の野菜あんかけ 細切り昆布煮 味噌汁	米飯 生揚げの卵とじ煮 にら炒め 味噌汁	米飯 魚のみぞれ煮 ひじき入り蓮根金平 吸物	米飯 回鍋肉 ビーフンソテー 中華スープ
	エネルギー 502kcal 蛋白質 17.9g 脂質 13.3g 炭水 74.5g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.9g	エネルギー 529kcal 蛋白質 23.2g 脂質 15.9g 炭水 69.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.5g	エネルギー 501kcal 蛋白質 18.0g 脂質 9.5g 炭水 82.4g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.3g	エネルギー 464kcal 蛋白質 23.2g 脂質 4.4g 炭水 80.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.9g	エネルギー 480kcal 蛋白質 14.4g 脂質 12.2g 炭水 75.1g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.7g	エネルギー 382kcal 蛋白質 17.4g 脂質 3.6g 炭水 67.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.0g	エネルギー 499kcal 蛋白質 14.0g 脂質 15.0g 炭水 73.8g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.3g
3時	カップケーキ	さつま芋甘露煮	ビスケット	まんじゅう	厚切りバーム	ロールケーキ	レモンケーキ
	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 73kcal 蛋白質 0.4g 脂質 0.1g 炭水 17.7g 亜鉛 0.1mg 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 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 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 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 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 1468kcal 蛋白質 45.9g 脂質 36.1g 炭水 230.4g 亜鉛 5.6mg 食塩 9.2g	エネルギー 1480kcal 蛋白質 49.6g 脂質 33.7g 炭水 237.4g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.5g	エネルギー 1606kcal 蛋白質 54.8g 脂質 44.1g 炭水 234.9g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.6g	エネルギー 1561kcal 蛋白質 58.8g 脂質 33.8g 炭水 245.4g 亜鉛 6.5mg 食塩 10.6g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 43.9g 脂質 29.6g 炭水 246.9g 亜鉛 5.7mg 食塩 8.5g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 46.7g 脂質 34.6g 炭水 235.9g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.8g	エネルギー 1442kcal 蛋白質 45.4g 脂質 34.5g 炭水 228.8g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.7g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]
 <常食>
 (2023年 1月23日～2023年 1月29日)

	1月23日 (月)	1月24日 (火)	1月25日 (水)	1月26日 (木)	1月27日 (金)	1月28日 (土)	1月29日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 茄子と厚揚げの味噌煮 ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 ひじき煮 白花豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 豆乳まる揚げ 鯛みそ 牛乳
	エネルギー - 445kcal 蛋白質 17.3g 脂質 4.9g 炭水 80.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.9g	エネルギー - 392kcal 蛋白質 9.5g 脂質 1.7g 炭水 81.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.6g	エネルギー - 418kcal 蛋白質 11.9g 脂質 9.5g 炭水 68.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g	エネルギー - 363kcal 蛋白質 10.4g 脂質 4.3g 炭水 68.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.3g	エネルギー - 348kcal 蛋白質 9.2g 脂質 1.8g 炭水 71.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.7g	エネルギー - 411kcal 蛋白質 14.9g 脂質 3.9g 炭水 77.1g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.9g	エネルギー - 478kcal 蛋白質 15.5g 脂質 12.6g 炭水 72.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.5g
昼食	米飯 魚のカレー風味焼き 炊き合わせ ポテトサラダ 吸物	米飯 八宝菜 シュウマイ ナムル 中華スープ	米飯 赤魚の煮つけ 冬瓜カニあんかけ 白菜ごま和え 味噌汁	米飯 揚げ出し豆腐 きんぴら大根 梅肉和え 味噌汁	けんちんきしめん ちくわ磯辺炒め 小松菜からし和え デザートムース	米飯 クリームシチュー オムレツ 春雨サラダ フルーツ	米飯 ブリの照り焼き 昆布煮 大根の酢の物 味噌汁
	エネルギー - 498kcal 蛋白質 19.6g 脂質 10.7g 炭水 78.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.7g	エネルギー - 535kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.6g 炭水 75.5g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.5g	エネルギー - 396kcal 蛋白質 19.1g 脂質 4.4g 炭水 66.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.1g	エネルギー - 596kcal 蛋白質 14.8g 脂質 20.9g 炭水 85.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.2g	エネルギー - 519kcal 蛋白質 21.3g 脂質 16.2g 炭水 68.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.3g	エネルギー - 668kcal 蛋白質 22.0g 脂質 17.0g 炭水 103.5g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.7g	エネルギー - 501kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11.4g 炭水 74.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.5g
夕食	米飯 生揚げと野菜の生姜煮 ミートボール 味噌汁	米飯 魚の蒲焼き 菜の花の和え物 けんちん汁	米飯 鶏肉くわ焼き じゃが芋煮 吸物	米飯 魚のパン粉焼き 煮浸し のっぺい汁	米飯 鶏つくね甘辛煮 オクラの和え物 コンソメスープ	米飯 サバの味噌煮 いんげんゆかり和え 吸物	米飯 鶏肉焼肉たれ焼き 湯豆腐 味噌汁
	エネルギー - 497kcal 蛋白質 17.1g 脂質 11.6g 炭水 78.0g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.2g	エネルギー - 418kcal 蛋白質 18.7g 脂質 4.4g 炭水 73.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g	エネルギー - 512kcal 蛋白質 18.1g 脂質 15.7g 炭水 70.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.1g	エネルギー - 471kcal 蛋白質 19.8g 脂質 8.6g 炭水 74.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g	エネルギー - 462kcal 蛋白質 12.2g 脂質 12.5g 炭水 73.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.3g	エネルギー - 505kcal 蛋白質 17.3g 脂質 17.2g 炭水 65.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g	エネルギー - 536kcal 蛋白質 22.0g 脂質 18.2g 炭水 66.7g 亜鉛 2.9mg 食塩 2.6g
3時	ライチゼリー	せんべい	パパロア	どら焼き	黒棒	パンケーキ	ゼリー
	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 - 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 - 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 - 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 0.7g 脂質 0.2g 炭水 14.9g 亜鉛 0.0mg 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	エネルギー - 52kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.1g 炭水 13.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー - 1470kcal 蛋白質 54.0g 脂質 27.2g 炭水 245.3g 亜鉛 5.7mg 食塩 8.8g	エネルギー - 1372kcal 蛋白質 51.0g 脂質 21.3g 炭水 235.9g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.2g	エネルギー - 1405kcal 蛋白質 50.0g 脂質 31.8g 炭水 222.3g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.1g	エネルギー - 1542kcal 蛋白質 47.5g 脂質 34.8g 炭水 251.6g 亜鉛 5.5mg 食塩 8.6g	エネルギー - 1392kcal 蛋白質 43.4g 脂質 30.7g 炭水 227.3g 亜鉛 5.2mg 食塩 10.4g	エネルギー - 1653kcal 蛋白質 55.5g 脂質 40.3g 炭水 257.3g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.1g	エネルギー - 1567kcal 蛋白質 58.1g 脂質 42.3g 炭水 227.7g 亜鉛 6.5mg 食塩 8.7g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年 1月30日～2023年 1月31日)

	1月30日 (月)	1月31日 (火)				
朝食	米飯 味噌汁 切干大根煮 金時豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 里芋の柚子みそ煮 ねり梅 ヨーグルト				
	エネルギー - 332kcal 蛋白質 8.1g 脂質 1.8g 炭水 69.2g 亜鉛 1.1mg 食塩 2.6g	エネルギー - 389kcal 蛋白質 10.6g 脂質 4.2g 炭水 74.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.6g				
昼食	米飯 鶏と野菜の塩炒め さつま揚げの煮もの 南瓜サラダ 味噌汁	米飯 キス天ぷら 炊き合わせ えんどうサラダ 吸物				
	エネルギー - 578kcal 蛋白質 21.9g 脂質 18.0g 炭水 78.1g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.9g	エネルギー - 684kcal 蛋白質 21.4g 脂質 30.6g 炭水 78.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.1g				
夕食	米飯 カニ玉 ピーナツ和え ワカメスープ	米飯 豚のごまだれ炒め しゅうまい スープ				
	エネルギー - 437kcal 蛋白質 11.3g 脂質 12.1g 炭水 69.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.4g	エネルギー - 526kcal 蛋白質 23.0g 脂質 13.1g 炭水 74.4g 亜鉛 2.9mg 食塩 2.2g				
3時	たい焼き	蒸しパン				
	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				
合計	エネルギー - 1435kcal 蛋白質 43.3g 脂質 32.4g 炭水 235.3g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.0g	エネルギー - 1697kcal 蛋白質 57.0g 脂質 52.1g 炭水 239.8g 亜鉛 6.6mg 食塩 8.0g				