

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 2月 5日)

| | 1月30日 (月) | 1月31日 (火) | 2月 1日 (水) | 2月 2日 (木) | 2月 3日 (金) | 2月 4日 (土) | 2月 5日 (日) |
|----|--|--|--|---|---|--|--|
| 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 | 米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め オクラのおかか和え ふりかけ | 米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 漬物 ジョア | 米飯 味噌汁 切干大根煮 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 大根とカニ風味くずあ 鯛みそ 牛乳 |
| | エネルギー - 333kcal 蛋白質 8.0g 脂質 1.8g 炭水 69.3g 亜鉛 1.1mg 食塩 2.6g | エネルギー - 386kcal 蛋白質 11.3g 脂質 4.9g 炭水 71.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.5g | エネルギー - 333kcal 蛋白質 9.9g 脂質 2.6g 炭水 65.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.5g | エネルギー - 432kcal 蛋白質 16.0g 脂質 4.8g 炭水 78.3g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.4g | エネルギー - 407kcal 蛋白質 10.3g 脂質 3.4g 炭水 83.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.9g | エネルギー - 390kcal 蛋白質 11.6g 脂質 6.1g 炭水 72.1g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.8g | エネルギー - 409kcal 蛋白質 11.9g 脂質 7.1g 炭水 71.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.4g |
| | エネルギー - 631kcal 蛋白質 25.1g 脂質 19.8g 炭水 84.2g 亜鉛 3.0mg 食塩 4.6g | エネルギー - 645kcal 蛋白質 22.0g 脂質 27.5g 炭水 75.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.1g | エネルギー - 490kcal 蛋白質 21.4g 脂質 9.0g 炭水 77.5g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.6g | エネルギー - 550kcal 蛋白質 23.7g 脂質 9.1g 炭水 91.1g 亜鉛 3.1mg 食塩 5.1g | <節分> ～鬼は外, 福は内～ 卵の太巻き寿司 野菜大豆煮 手作りゼリー いわしつみれ汁 | エネルギー - 648kcal 蛋白質 25.3g 脂質 23.1g 炭水 80.3g 亜鉛 3.1mg 食塩 2.9g | エネルギー - 749kcal 蛋白質 19.6g 脂質 23.6g 炭水 112.2g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.0g |
| 昼食 | 米飯 鶏と野菜の塩炒め さつま揚げの煮物 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 | 米飯 親子煮 金平ごぼう 酢の物 吸物 | 米飯 ポークチャップ 里芋煮 海草サラダ 味噌汁 | 米飯 豚しょうが炒め 小松菜煮浸し 味噌汁 | 米飯 麻婆豆腐 餃子 大根サラダ 中華スープ | 米飯 鶏団子のクリーム煮 コロツケ キャベツ胡麻マヨサラ フルーツ |
| | エネルギー - 435kcal 蛋白質 11.7g 脂質 12.1g 炭水 68.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g | エネルギー - 529kcal 蛋白質 23.7g 脂質 13.1g 炭水 74.7g 亜鉛 2.9mg 食塩 2.3g | エネルギー - 506kcal 蛋白質 18.2g 脂質 14.0g 炭水 76.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.1g | エネルギー - 490kcal 蛋白質 24.9g 脂質 11.3g 炭水 68.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.5g | エネルギー - 501kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12.4g 炭水 69.3g 亜鉛 3.2mg 食塩 3.7g | エネルギー - 458kcal 蛋白質 16.7g 脂質 9.9g 炭水 71.9g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.7g | エネルギー - 574kcal 蛋白質 17.7g 脂質 20.9g 炭水 74.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.0g |
| | エネルギー - 1487kcal 蛋白質 46.8g 脂質 34.2g 炭水 240.7g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.8g | エネルギー - 1658kcal 蛋白質 59.0g 脂質 49.7g 炭水 234.2g 亜鉛 6.7mg 食塩 8.0g | エネルギー - 1357kcal 蛋白質 49.5g 脂質 25.6g 炭水 226.2g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.3g | エネルギー - 1586kcal 蛋白質 66.6g 脂質 30.4g 炭水 252.9g 亜鉛 6.6mg 食塩 12.3g | エネルギー - 1565kcal 蛋白質 53.4g 脂質 26.9g 炭水 269.6g 亜鉛 7.3mg 食塩 11.8g | エネルギー - 1562kcal 蛋白質 55.2g 脂質 39.3g 炭水 239.5g 亜鉛 7.2mg 食塩 9.4g | エネルギー - 1828kcal 蛋白質 51.2g 脂質 51.9g 炭水 280.1g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.5g |
| 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 | 米飯 豆腐ステーキきのこあ ブロッコリーツナ和え 吸物 | 米飯 魚の西京焼き がんと煮 吸物 | 米飯 節分ポーク | 米飯 魚の甘酢あん 茄子おろし煮 吸物 | 米飯 千草焼き 炊き合わせ 味噌汁 |
| | エネルギー - 435kcal 蛋白質 11.7g 脂質 12.1g 炭水 68.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g | エネルギー - 529kcal 蛋白質 23.7g 脂質 13.1g 炭水 74.7g 亜鉛 2.9mg 食塩 2.3g | エネルギー - 506kcal 蛋白質 18.2g 脂質 14.0g 炭水 76.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.1g | エネルギー - 490kcal 蛋白質 24.9g 脂質 11.3g 炭水 68.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.5g | エネルギー - 78kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.4g 炭水 18.1g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g | 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 - 574kcal 蛋白質 17.7g 脂質 20.9g 炭水 74.6g 亜鉛 2.0mg 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 - 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 - 28kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 7.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g | エネルギー - 114kcal 蛋白質 2.0g 脂質 5.2g 炭水 14.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.3g | エネルギー - 78kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.4g 炭水 18.1g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g | 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 | たい焼き | 蒸しパン | 手作りゼリー | せんべい | 節分ポーク | 手作り水ようかん | まんじゅう |
| 合計 | エネルギー - 1487kcal 蛋白質 46.8g 脂質 34.2g 炭水 240.7g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.8g | エネルギー - 1658kcal 蛋白質 59.0g 脂質 49.7g 炭水 234.2g 亜鉛 6.7mg 食塩 8.0g | エネルギー - 1357kcal 蛋白質 49.5g 脂質 25.6g 炭水 226.2g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.3g | エネルギー - 1586kcal 蛋白質 66.6g 脂質 30.4g 炭水 252.9g 亜鉛 6.6mg 食塩 12.3g | エネルギー - 1565kcal 蛋白質 53.4g 脂質 26.9g 炭水 269.6g 亜鉛 7.3mg 食塩 11.8g | エネルギー - 1562kcal 蛋白質 55.2g 脂質 39.3g 炭水 239.5g 亜鉛 7.2mg 食塩 9.4g | エネルギー - 1828kcal 蛋白質 51.2g 脂質 51.9g 炭水 280.1g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.5g |

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年 2月 6日~2023年 2月12日)

| | 2月 6日 (月) | 2月 7日 (火) | 2月 8日 (水) | 2月 9日 (木) | 2月10日 (金) | 2月11日 (土) | 2月12日 (日) |
|----|---|---|--|--|---|---|---|
| 朝食 | 米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし ねり梅 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 ツナじゃが 漬物 ジョア | 米飯 味噌汁 ミートボール のり佃煮 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 五目卵の花 漬物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁 切干大根煮 モロヘイヤのお浸し ふりかけ | 米飯 味噌汁 里芋のゆず味噌煮 ねり梅 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 のり佃煮 牛乳 |
| | エネルギー - 363kcal 蛋白質 7.8g 脂質 1.3g 炭水 77.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.9g | エネルギー - 454kcal 蛋白質 15.1g 脂質 5.7g 炭水 82.3g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.6g | エネルギー - 404kcal 蛋白質 12.0g 脂質 4.9g 炭水 75.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.4g | エネルギー - 393kcal 蛋白質 11.6g 脂質 6.8g 炭水 69.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.2g | エネルギー - 359kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.4g 炭水 68.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g | エネルギー - 380kcal 蛋白質 9.0g 脂質 2.3g 炭水 78.5g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g | エネルギー - 423kcal 蛋白質 12.8g 脂質 7.4g 炭水 72.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g |
| | | | | | | | |
| 昼食 | 米飯 煮魚 野菜ビーフン 菜の花おかか和え 吸物 | 米飯 あんかけ豆腐 かぶの煮物 ゆかり和え 味噌汁 | カレーうどん ちくわの磯部焼き コーンサラダ フルーツ | 米飯 おでん ひじき入り蓮根金平 酢の物 味噌汁 | 米飯 鶏の照り焼き さつまいも煮 オクラごま和え スープ | 米飯 サバの味噌煮 きんぴらごぼう カリフラワーサラダ 吸物 | 米飯 八宝菜 シュウマイ 和風サラダ スープ |
| | エネルギー - 440kcal 蛋白質 20.6g 脂質 5.4g 炭水 74.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g | エネルギー - 467kcal 蛋白質 18.3g 脂質 7.0g 炭水 85.4g 亜鉛 2.3mg 食塩 4.2g | エネルギー - 661kcal 蛋白質 17.9g 脂質 19.7g 炭水 102.7g 亜鉛 1.3mg 食塩 4.4g | エネルギー - 455kcal 蛋白質 13.3g 脂質 9.8g 炭水 76.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.6g | エネルギー - 563kcal 蛋白質 17.7g 脂質 12.5g 炭水 91.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.0g | エネルギー - 633kcal 蛋白質 19.0g 脂質 26.0g 炭水 76.8g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.3g | エネルギー - 541kcal 蛋白質 14.8g 脂質 17.9g 炭水 76.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.0g |
| | | | | | | | |
| 夕食 | 米飯 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草磯和え さつま汁 | 米飯 えびと野菜炒め キャベツ煮浸し 吸物 | 米飯 筑前煮 厚焼き玉子 味噌汁 | 米飯 和風ハンバーグ チンゲン菜炒め煮 吸物 | 米飯 魚の胡麻だれ 小松菜煮浸し 吸物 | 米飯 肉豆腐 菜の花の和え物 味噌汁 | 米飯 赤魚の煮つけ ほうれん草白和え 吸物 |
| | エネルギー - 522kcal 蛋白質 21.2g 脂質 15.2g 炭水 70.7g 亜鉛 2.7mg 食塩 2.8g | エネルギー - 349kcal 蛋白質 11.8g 脂質 2.5g 炭水 67.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.9g | エネルギー - 515kcal 蛋白質 24.3g 脂質 7.8g 炭水 83.4g 亜鉛 3.0mg 食塩 3.6g | エネルギー - 444kcal 蛋白質 15.5g 脂質 9.4g 炭水 70.5g 亜鉛 4.2mg 食塩 4.0g | エネルギー - 409kcal 蛋白質 19.3g 脂質 4.2g 炭水 70.9g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.8g | エネルギー - 483kcal 蛋白質 23.8g 脂質 10.8g 炭水 70.3g 亜鉛 3.0mg 食塩 3.6g | エネルギー - 362kcal 蛋白質 16.9g 脂質 3.2g 炭水 62.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.4g |
| | | | | | | | |
| 3時 | デザートムース | あんまん | せんべい | パンケーキ | パバロア | ビスケット | 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 - 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 - 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 - 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 - 131kcal 蛋白質 3.4g 脂質 7.7g 炭水 12.0g 亜鉛 0.4mg 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 - 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 -1372kcal 蛋白質 50.6g 脂質 23.0g 炭水 230.7g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.1g | エネルギー -1384kcal 蛋白質 47.4g 脂質 17.4g 炭水 256.1g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.7g | エネルギー -1611kcal 蛋白質 54.5g 脂質 33.5g 炭水 266.9g 亜鉛 6.1mg 食塩 10.5g | エネルギー -1361kcal 蛋白質 41.7g 脂質 28.2g 炭水 227.1g 亜鉛 8.1mg 食塩 12.0g | エネルギー -1462kcal 蛋白質 49.5g 脂質 28.8g 炭水 242.8g 亜鉛 6.4mg 食塩 7.5g | エネルギー -1584kcal 蛋白質 52.8g 脂質 43.3g 炭水 237.2g 亜鉛 7.2mg 食塩 9.7g | エネルギー -1402kcal 蛋白質 45.9g 脂質 33.9g 炭水 217.6g 亜鉛 5.8mg 食塩 9.5g |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年 2月13日～2023年 2月19日)

| | 2月13日 (月) | 2月14日 (火) | 2月15日 (水) | 2月16日 (木) | 2月17日 (金) | 2月18日 (土) | 2月19日 (日) |
|----|---|---|--|---|--|---|--|
| 朝食 | 米飯 味噌汁 大根土佐煮 漬物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁 細切り昆布煮 鯛みそ 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 野菜と豚肉の炊き合わ のり佃煮 ジョア | 米飯 味噌汁 ひじき煮 漬物 乳酸菌飲料 | 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 がんもの煮つけ 漬物 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 えび団子と野菜炒め煮 ねり梅 牛乳 |
| | エネルギー - 363kcal 蛋白質 10.5g 脂質 4.3g 炭水 68.6g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.5g | エネルギー - 398kcal 蛋白質 9.1g 脂質 2.0g 炭水 83.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.1g | エネルギー - 422kcal 蛋白質 12.7g 脂質 5.1g 炭水 77.9g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.7g | エネルギー - 403kcal 蛋白質 9.1g 脂質 3.6g 炭水 84.0g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.8g | エネルギー - 388kcal 蛋白質 11.3g 脂質 5.4g 炭水 70.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.4g | エネルギー - 486kcal 蛋白質 16.8g 脂質 11.9g 炭水 74.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.5g | エネルギー - 418kcal 蛋白質 13.7g 脂質 7.6g 炭水 70.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.2g |
| 昼食 | 米飯 生揚げのソース炒め 茄子の煮物 青菜の和え物 吸物 | <バレンタイン> チキンライス 大根コンソメ煮 ブロッコリーサラダ コーンスープ | 米飯 ミートローフ じゃが芋たらこ炒め 小松菜お浸し 味噌汁 | 米飯 魚の生姜煮 きんぴらごぼう めかぶ 味噌汁 | 米飯 豆腐の野菜あんかけ なす田楽 もやし和え 吸物 | 米飯 鶏肉のケチャップ焼き 冬瓜のくず煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 | 米飯 チャンプルー かぼちゃ煮つけ ごぼうサラダ 吸物 |
| | エネルギー - 548kcal 蛋白質 16.5g 脂質 16.5g 炭水 80.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.4g | エネルギー - 508kcal 蛋白質 15.3g 脂質 14.3g 炭水 77.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g | エネルギー - 498kcal 蛋白質 19.2g 脂質 10.7g 炭水 79.1g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.3g | エネルギー - 437kcal 蛋白質 19.5g 脂質 4.5g 炭水 77.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.0g | エネルギー - 540kcal 蛋白質 15.5g 脂質 17.4g 炭水 76.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.2g | エネルギー - 456kcal 蛋白質 22.0g 脂質 6.0g 炭水 76.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.6g | エネルギー - 506kcal 蛋白質 16.5g 脂質 10.7g 炭水 83.5g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.1g |
| 夕食 | 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 魚の蒲焼き はんぺんの煮物 味噌汁 | 米飯 えびカツ 野菜ソテー 吸物 | 米飯 五目卵焼き 菜の花ごま和え 吸物 | 米飯 豚肉のマヨネーズ炒め れんこん含め煮 味噌汁 | 米飯 魚の塩焼き 切干大根煮 のっぺい汁 | 米飯 豚肉とピーマン炒め 卵の花 吸物 |
| | エネルギー - 456kcal 蛋白質 21.1g 脂質 7.6g 炭水 71.4g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.0g | エネルギー - 555kcal 蛋白質 21.2g 脂質 12.4g 炭水 84.8g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.6g | エネルギー - 479kcal 蛋白質 12.3g 脂質 13.2g 炭水 74.7g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.9g | エネルギー - 391kcal 蛋白質 13.8g 脂質 7.4g 炭水 64.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g | エネルギー - 539kcal 蛋白質 21.1g 脂質 18.0g 炭水 70.9g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.2g | エネルギー - 530kcal 蛋白質 16.6g 脂質 18.1g 炭水 70.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.9g | エネルギー - 583kcal 蛋白質 15.7g 脂質 26.9g 炭水 63.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.3g |
| 3時 | せんべい | チョコムース | 水ようかん | 栗しぐれ | ドーナツ | ゼリー | クッキー |
| | 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 - 76kcal 蛋白質 0.7g 脂質 3.5g 炭水 10.6g 亜鉛 0.1mg 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 - 159kcal 蛋白質 1.5g 脂質 8.7g 炭水 18.7g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.3g | 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 |
| 合計 | エネルギー - 1402kcal 蛋白質 48.4g 脂質 30.2g 炭水 224.7g 亜鉛 6.9mg 食塩 11.0g | エネルギー - 1537kcal 蛋白質 46.3g 脂質 32.2g 炭水 256.1g 亜鉛 4.9mg 食塩 10.0g | エネルギー - 1464kcal 蛋白質 45.7g 脂質 29.1g 炭水 246.8g 亜鉛 5.4mg 食塩 8.9g | エネルギー - 1310kcal 蛋白質 43.7g 脂質 15.5g 炭水 244.0g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.3g | エネルギー - 1626kcal 蛋白質 49.4g 脂質 49.5g 炭水 237.2g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.1g | エネルギー - 1534kcal 蛋白質 55.4g 脂質 36.1g 炭水 237.5g 亜鉛 6.3mg 食塩 10.1g | エネルギー - 1666kcal 蛋白質 47.7g 脂質 53.3g 炭水 237.5g 亜鉛 6.6mg 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 2月20日～2023年 2月26日)

| | 2月20日 (月) | 2月21日 (火) | 2月22日 (水) | 2月23日 (木) | 2月24日 (金) | 2月25日 (土) | 2月26日 (日) |
|----|--|---|---|--|---|--|--|
| 朝食 | 米飯 味噌汁 野菜大豆煮 モロヘイヤのお浸し ふりかけ | 米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 のり佃煮 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 細切り昆布煮 漬物 ジョア | 米飯 味噌汁 ス克蘭ブルエッグ のり佃煮 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 大根土佐煮 漬物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁 鶏そぼろ信田 鯛みそ 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 がんもの煮つけ のり佃煮 牛乳 |
| | エネルギー - 369kcal 蛋白質 10.7g 脂質 3.5g 炭水 72.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.4g | エネルギー - 380kcal 蛋白質 8.8g 脂質 1.8g 炭水 79.4g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.9g | エネルギー - 381kcal 蛋白質 12.0g 脂質 1.8g 炭水 77.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.0g | エネルギー - 452kcal 蛋白質 10.0g 脂質 9.8g 炭水 78.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.4g | エネルギー - 371kcal 蛋白質 11.0g 脂質 4.9g 炭水 67.9g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.4g | エネルギー - 447kcal 蛋白質 14.2g 脂質 7.6g 炭水 76.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.3g | エネルギー - 547kcal 蛋白質 21.5g 脂質 17.5g 炭水 72.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.5g |
| | | | | | | | |
| 昼食 | 米飯 タンドリーチキン 豆腐真丈 スパゲティサラダ スープ | 米飯 魚の菜種焼き 煮浸し 甘酢和え 吸物 | 米飯 ハンバーグ ほうれん草炒め カニ風味サラダ スープ | そば かきあげ 菜の花の辛子和え フルーツ | 米飯 鶏つくね甘辛煮 ピーナツ炒め ひじきサラダ 吸物 | 米飯 味噌田楽 さつま芋煮 和風サラダ 吸物 | 米飯 ささみカツ きんぴらごぼう 白菜梅和え 味噌汁 |
| | エネルギー - 655kcal 蛋白質 21.0g 脂質 27.0g 炭水 77.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.2g | エネルギー - 527kcal 蛋白質 19.0g 脂質 15.7g 炭水 74.1g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.7g | エネルギー - 511kcal 蛋白質 17.1g 脂質 15.6g 炭水 73.1g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g | エネルギー - 478kcal 蛋白質 17.3g 脂質 10.1g 炭水 80.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.3g | エネルギー - 623kcal 蛋白質 15.2g 脂質 27.5g 炭水 77.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.7g | エネルギー - 526kcal 蛋白質 16.3g 脂質 12.3g 炭水 84.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.6g | エネルギー - 539kcal 蛋白質 16.6g 脂質 12.5g 炭水 87.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.4g |
| | | | | | | | |
| 夕食 | 米飯 魚の生姜焼き ブロccoliの海老あ 味噌汁 | 米飯 肉じゃが 小松菜の和え物 味噌汁 | 米飯 魚の粕漬け焼き 切干大根煮 吸物 | 米飯 豚肉しょうが煮 にら炒め 味噌汁 | 米飯 魚の磯辺焼き ちくわの旨煮 味噌汁 | 米飯 豚の焼肉たれ炒め 餃子 ワカメスープ | 米飯 白身魚のトマトソース じゃがいもミルク煮 吸物 |
| | エネルギー - 451kcal 蛋白質 21.6g 脂質 7.5g 炭水 70.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.1g | エネルギー - 487kcal 蛋白質 18.6g 脂質 5.9g 炭水 87.0g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.6g | エネルギー - 440kcal 蛋白質 23.0g 脂質 7.0g 炭水 67.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.3g | エネルギー - 474kcal 蛋白質 22.8g 脂質 8.0g 炭水 74.0g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.3g | エネルギー - 422kcal 蛋白質 19.6g 脂質 3.8g 炭水 73.6g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.5g | エネルギー - 529kcal 蛋白質 20.6g 脂質 14.1g 炭水 75.6g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.1g | エネルギー - 403kcal 蛋白質 15.9g 脂質 3.5g 炭水 74.2g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.9g |
| | | | | | | | |
| 3時 | 黒棒 | プリン | カップケーキ | アセロラゼリー | ビスケット | プチあんドーナツ | 厚切りバーム |
| | 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 | 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 - 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 - 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 - 106kcal 蛋白質 1.9g 脂質 5.1g 炭水 13.2g 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 |
| | | | | | | | |
| 合計 | エネルギー - 1538kcal 蛋白質 54.0g 脂質 38.2g 炭水 234.4g 亜鉛 5.9mg 食塩 9.8g | エネルギー - 1471kcal 蛋白質 47.9g 脂質 25.7g 炭水 253.5g 亜鉛 5.5mg 食塩 10.3g | エネルギー - 1433kcal 蛋白質 53.6g 脂質 29.6g 炭水 230.3g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.0g | エネルギー - 1472kcal 蛋白質 50.2g 脂質 27.9g 炭水 254.2g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.1g | エネルギー - 1520kcal 蛋白質 46.9g 脂質 41.7g 炭水 231.5g 亜鉛 5.4mg 食塩 11.7g | エネルギー - 1608kcal 蛋白質 53.0g 脂質 39.1g 炭水 250.3g 亜鉛 6.7mg 食塩 8.1g | エネルギー - 1574kcal 蛋白質 55.5g 脂質 36.4g 炭水 248.1g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.9g |

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年 2月27日~2023年 2月28日)

| | 2月27日 (月) | 2月28日 (火) | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 | 米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし ねり梅 ジョア | 米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 漬物 乳酸菌飲料 | | | | |
| | エネルギー 392kcal 蛋白質 12.3g 脂質 2.1g 炭水 80.2g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.2g | エネルギー 413kcal 蛋白質 12.9g 脂質 4.7g 炭水 77.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.4g | | | | |
| 昼食 | 炊き込みご飯 魚の塩焼き オクラの和え物 吸物 | 米飯 豚のごまだれ炒め レンコン煮 菜の花菜種和え 味噌汁 | | | | |
| | エネルギー 422kcal 蛋白質 22.2g 脂質 6.5g 炭水 66.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.5g | エネルギー 519kcal 蛋白質 23.6g 脂質 12.0g 炭水 77.1g 亜鉛 3.1mg 食塩 3.5g | | | | |
| 夕食 | 米飯 厚揚げ煮 ミートボール黒酢あん 味噌汁 | 米飯 オムレツ 小松菜炒め スープ | | | | |
| | エネルギー 476kcal 蛋白質 17.5g 脂質 11.8g 炭水 72.2g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.8g | エネルギー 421kcal 蛋白質 12.8g 脂質 7.1g 炭水 74.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.2g | | | | |
| 3時 | レモンケーキ | ロールケーキ | | | | |
| | 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 102kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.1g 炭水 15.1g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g | | | | |
| 合計 | エネルギー 1378kcal 蛋白質 53.9g 脂質 23.7g 炭水 231.2g 亜鉛 6.6mg 食塩 8.7g | エネルギー 1455kcal 蛋白質 50.6g 脂質 27.9g 炭水 243.9g 亜鉛 6.8mg 食塩 9.2g | | | | |