

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	エネルギー - 579kcal 蛋白質 18.8g 脂質 10.7g 炭水 98.9g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.2g	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	<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	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 豚しょうが炒め 小松菜煮浸し 味噌汁	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 - 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
3時	たい焼き	蒸しパン	手作りゼリー	せんべい	節分ポ一口	手作り水ようかん	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 - 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
	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
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せ 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 ブロッコリーの海老あ 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				