

# 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 3月 5日)

	2月27日(月)	2月28日(火)	3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)	3月4日(土)	3月5日(日)
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	米飯 味噌汁 じゃが芋そぼろ煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあ 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 ひじき煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 豚ひき肉の炒め煮 ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 絹揚げ煮 のり佃煮 牛乳
	エネルギー 388kcal 蛋白質 11.8g 脂質 1.4g 炭水 81.3g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.2g	エネルギー 416kcal 蛋白質 12.8g 脂質 4.7g 炭水 78.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.3g	エネルギー 406kcal 蛋白質 13.2g 脂質 4.7g 炭水 75.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.9g	エネルギー 400kcal 蛋白質 12.6g 脂質 3.0g 炭水 77.7g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.0g	エネルギー 378kcal 蛋白質 9.3g 脂質 3.8g 炭水 74.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.6g	エネルギー 402kcal 蛋白質 16.2g 脂質 5.0g 炭水 70.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.5g	エネルギー 431kcal 蛋白質 12.7g 脂質 8.9g 炭水 72.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g
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	米飯 ★ホッケフライ かぶの旨煮 酢の物 味噌汁	米飯 回鍋肉 ビーフン 中華和え スープ	<ひな祭り> ～桃の節句～ 穴子散らし ★花がんと煮 菜の花のおひたし 吸物	米飯 厚揚げとツナの旨煮 大根みそかけ 小松菜和え 吸物	米飯 鶏肉のクリーム煮 スペイン風オムレツ カニ風味サラダ フルーツ
	エネルギー 422kcal 蛋白質 21.8g 脂質 6.5g 炭水 65.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.5g	エネルギー 528kcal 蛋白質 23.5g 脂質 11.9g 炭水 78.8g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.5g	エネルギー 454kcal 蛋白質 12.8g 脂質 7.6g 炭水 79.2g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.0g	エネルギー 582kcal 蛋白質 14.4g 脂質 21.5g 炭水 79.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.9g	エネルギー 478kcal 蛋白質 20.0g 脂質 10.4g 炭水 73.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.3g	エネルギー 454kcal 蛋白質 15.4g 脂質 8.5g 炭水 76.6g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.7g	エネルギー 585kcal 蛋白質 16.8g 脂質 18.0g 炭水 86.0g 亜鉛 2.2mg 食塩 1.6g
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	米飯 鶏つくね甘辛煮 ほうれん草和え 吸物	米飯 豆腐ステーキきのこあ 冬瓜のくず煮 味噌汁	米飯 魚の生姜焼き 白菜煮浸し 味噌汁	米飯 豚肉の焼肉たれ焼き にら炒め 味噌汁	米飯 魚の甘酢あんかけ かぼちゃ煮付け 吸物
	エネルギー 472kcal 蛋白質 17.2g 脂質 11.9g 炭水 70.8g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.8g	エネルギー 413kcal 蛋白質 12.2g 脂質 7.1g 炭水 72.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.2g	エネルギー 411kcal 蛋白質 15.8g 脂質 4.3g 炭水 74.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.1g	エネルギー 466kcal 蛋白質 15.6g 脂質 7.5g 炭水 82.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.2g	エネルギー 415kcal 蛋白質 19.4g 脂質 3.8g 炭水 72.3g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.2g	エネルギー 475kcal 蛋白質 18.9g 脂質 14.9g 炭水 63.4g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.5g	エネルギー 410kcal 蛋白質 17.8g 脂質 1.0g 炭水 79.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g
3時	レモンケーキ	ロールケーキ	ゼリー	せんべい	ひなあられ	デザートムース	どら焼き
	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	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 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 114kcal 蛋白質 2.4g 脂質 0.4g 炭水 25.3g 亜鉛 0.7mg 食塩 0.5g	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 112kcal 蛋白質 2.5g 脂質 1.0g 炭水 23.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー 1370kcal 蛋白質 52.7g 脂質 23.1g 炭水 230.5g 亜鉛 6.2mg 食塩 8.7g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 49.8g 脂質 27.8g 炭水 245.2g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.1g	エネルギー 1301kcal 蛋白質 41.8g 脂質 16.6g 炭水 237.0g 亜鉛 5.3mg 食塩 9.0g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 44.6g 脂質 37.2g 炭水 253.8g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.4g	エネルギー 1385kcal 蛋白質 51.1g 脂質 18.4g 炭水 245.1g 亜鉛 5.7mg 食塩 10.6g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 51.5g 脂質 29.5g 炭水 219.1g 亜鉛 7.0mg 食塩 9.8g	エネルギー 1538kcal 蛋白質 49.8g 脂質 28.9g 炭水 260.7g 亜鉛 6.0mg 食塩 7.6g

# 献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年 3月 6日~2023年 3月12日)

	3月 6日 (月)	3月 7日 (火)	3月 8日 (水)	3月 9日 (木)	3月10日 (金)	3月11日 (土)	3月12日 (日)	
朝食	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ 青梗菜土佐和え ふりかけ	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 ヨーグルト	米飯 味噌汁 野菜ビーフン 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ 鯛みそ 牛乳	
	エネルギー - 434kcal 蛋白質 14.4g 脂質 6.0g 炭水 79.2g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.1g	エネルギー - 386kcal 蛋白質 11.9g 脂質 4.9g 炭水 70.8g 亜鉛 1.5mg 食塩 1.9g	エネルギー - 354kcal 蛋白質 7.9g 脂質 1.6g 炭水 74.8g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.7g	エネルギー - 362kcal 蛋白質 10.1g 脂質 4.2g 炭水 68.1g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.1g	エネルギー - 388kcal 蛋白質 7.7g 脂質 2.4g 炭水 80.8g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.6g	エネルギー - 480kcal 蛋白質 14.1g 脂質 10.7g 炭水 78.9g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.9g	エネルギー - 497kcal 蛋白質 17.3g 脂質 13.3g 炭水 73.9g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.0g	
	昼食	米飯 魚の西京焼き 金平大根 白菜梅和え 吸物	米飯 豚肉甘辛炒め ちくわの旨煮 小松菜からし和え 味噌汁	ラーメン エビシュウマイ ナムル フルーツ	米飯 ★大豆ミートカツ 野菜コンソメ煮 ピーナツ和え 吸物	米飯 豆腐のそぼろ炒め 南瓜きのこあん ごぼうサラダ 味噌汁	米飯 ポークシチュー ほうれん草ソテー マカロニサラダ フルーツ	米飯 干草焼き ふろふき大根 キャベツ甘酢和え 吸物
		エネルギー - 471kcal 蛋白質 22.5g 脂質 9.4g 炭水 70.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.4g	エネルギー - 719kcal 蛋白質 23.9g 脂質 29.7g 炭水 83.3g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.7g	エネルギー - 480kcal 蛋白質 17.4g 脂質 8.8g 炭水 82.2g 亜鉛 1.3mg 食塩 6.0g	エネルギー - 546kcal 蛋白質 22.4g 脂質 17.7g 炭水 70.6g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.7g	エネルギー - 549kcal 蛋白質 21.1g 脂質 13.8g 炭水 82.6g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.8g	エネルギー - 509kcal 蛋白質 11.5g 脂質 13.0g 炭水 85.1g 亜鉛 2.1mg 食塩 1.7g	エネルギー - 484kcal 蛋白質 15.0g 脂質 12.8g 炭水 73.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.0g
夕食		米飯 豚肉のポン酢煮 オクラの和え物 味噌汁	米飯 豆腐の海鮮煮 カレー炒め 吸物	米飯 親子煮 冬瓜のあんかけ 味噌汁	米飯 煮魚 ひじき入り蓮根金平 さつま汁	米飯 煮込みハンバーグ チンゲン菜の炒め物 スープ	米飯 魚の醤油バター焼き ゆかり和え 吸物	米飯 肉豆腐 ピーマン炒め 味噌汁
		エネルギー - 439kcal 蛋白質 20.6g 脂質 8.0g 炭水 67.2g 亜鉛 2.7mg 食塩 2.6g	エネルギー - 431kcal 蛋白質 17.0g 脂質 7.3g 炭水 71.8g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.6g	エネルギー - 500kcal 蛋白質 22.5g 脂質 13.0g 炭水 69.7g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.6g	エネルギー - 442kcal 蛋白質 19.6g 脂質 3.1g 炭水 81.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.9g	エネルギー - 472kcal 蛋白質 17.4g 脂質 9.8g 炭水 75.4g 亜鉛 2.9mg 食塩 2.9g	エネルギー - 405kcal 蛋白質 19.8g 脂質 7.5g 炭水 62.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.3g	エネルギー - 552kcal 蛋白質 20.7g 脂質 10.9g 炭水 89.8g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.7g
	3時	パンケーキ	ババロア	黒棒	たい焼き	蒸しパン	手作りゼリー	まんじゅう
		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 - 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 - 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 - 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 - 58kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 15.3g 亜鉛 0.0mg 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 - 1413kcal 蛋白質 58.8g 脂質 25.6g 炭水 228.1g 亜鉛 7.0mg 食塩 9.3g	エネルギー - 1615kcal 蛋白質 53.7g 脂質 44.1g 炭水 243.4g 亜鉛 6.5mg 食塩 8.3g	エネルギー - 1397kcal 蛋白質 48.5g 脂質 23.6g 炭水 241.6g 亜鉛 5.6mg 食塩 13.4g	エネルギー - 1438kcal 蛋白質 54.1g 脂質 25.5g 炭水 238.5g 亜鉛 6.8mg 食塩 10.8g	エネルギー - 1507kcal 蛋白質 48.2g 脂質 30.2g 炭水 251.6g 亜鉛 7.2mg 食塩 9.4g	エネルギー - 1452kcal 蛋白質 45.5g 脂質 31.2g 炭水 241.4g 亜鉛 5.1mg 食塩 7.0g	エネルギー - 1629kcal 蛋白質 55.0g 脂質 37.3g 炭水 259.0g 亜鉛 7.4mg 食塩 9.8g

# 献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年 3月13日～2023年 3月19日)

	3月13日 (月)	3月14日 (火)	3月15日 (水)	3月16日 (木)	3月17日 (金)	3月18日 (土)	3月19日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 ひじき煮 ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 切干大根煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 白菜むきえび中華煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根と昆布の煮物 金時豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ねり梅 牛乳
	エネルギー - 370kcal 蛋白質 11.2g 脂質 5.8g 炭水 65.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g	エネルギー - 376kcal 蛋白質 9.9g 脂質 3.7g 炭水 73.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.7g	エネルギー - 471kcal 蛋白質 18.4g 脂質 6.8g 炭水 81.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.7g	エネルギー - 348kcal 蛋白質 8.5g 脂質 1.4g 炭水 72.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.9g	エネルギー - 405kcal 蛋白質 13.2g 脂質 2.6g 炭水 81.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.8g	エネルギー - 426kcal 蛋白質 16.2g 脂質 8.0g 炭水 70.4g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.7g	エネルギー - 442kcal 蛋白質 14.1g 脂質 7.2g 炭水 77.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.9g
昼食	そば ちくわの磯辺炒め 青菜おかか和え フルーツ	米飯 豚カツ きんぴらごぼう 菜の花菜種和え 味噌汁	米飯 魚のパン粉焼き 炊き合わせ ほうれん草ごま和え 吸物	ひき肉カレー オムレツ フレンチサラダ デザートムース	米飯 八宝菜 餃子 春雨サラダ ワカメスープ	米飯 ★オマール海老のコロ かぶのコンソメ煮 モロヘイヤ浸し スープ	米飯 魚のムニエル 煮浸し 菜の花の和え物 吸物
	エネルギー - 549kcal 蛋白質 25.2g 脂質 10.1g 炭水 89.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.6g	エネルギー - 529kcal 蛋白質 14.5g 脂質 14.1g 炭水 84.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.6g	エネルギー - 505kcal 蛋白質 21.6g 脂質 10.2g 炭水 79.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.3g	エネルギー - 652kcal 蛋白質 16.8g 脂質 24.1g 炭水 88.7g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.3g	エネルギー - 537kcal 蛋白質 14.5g 脂質 15.2g 炭水 83.1g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.9g	エネルギー - 554kcal 蛋白質 11.5g 脂質 17.0g 炭水 85.5g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.5g	エネルギー - 553kcal 蛋白質 21.0g 脂質 19.5g 炭水 69.9g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.4g
夕食	米飯 豚肉しょうが焼き 小松菜煮浸し 吸物	米飯 白身魚のトマトソース かぶのそぼろ煮 吸物	米飯 野菜肉巻き おからサラダ 味噌汁	米飯 生揚げの焼肉たれ炒め マセドアンサラダ 味噌汁	米飯 魚の胡麻だれ 冬瓜のくず煮 味噌汁	米飯 五目卵焼き 青梗菜の炒め煮 のっぺい汁	米飯 豚バラ炒め 白和え 吸物
	エネルギー - 437kcal 蛋白質 20.3g 脂質 7.3g 炭水 68.7g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.7g	エネルギー - 489kcal 蛋白質 20.7g 脂質 11.7g 炭水 70.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.5g	エネルギー - 442kcal 蛋白質 11.8g 脂質 10.0g 炭水 73.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g	エネルギー - 580kcal 蛋白質 18.8g 脂質 21.7g 炭水 74.9g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.0g	エネルギー - 454kcal 蛋白質 19.4g 脂質 8.0g 炭水 73.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.9g	エネルギー - 436kcal 蛋白質 13.0g 脂質 10.4g 炭水 69.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g	エネルギー - 446kcal 蛋白質 12.0g 脂質 13.6g 炭水 66.5g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.5g
3時	せんべい	手作り水ようかん	カップケーキ	せんべい	あんまん	ロールケーキ	マンゴーゼリー
	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 - 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 - 108kcal 蛋白質 1.5g 脂質 5.2g 炭水 13.2g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	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 - 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 - 69kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.4g 炭水 10.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	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
合計	エネルギー - 1470kcal 蛋白質 58.7g 脂質 28.4g 炭水 238.2g 亜鉛 6.3mg 食塩 10.8g	エネルギー - 1460kcal 蛋白質 46.7g 脂質 29.7g 炭水 244.2g 亜鉛 5.5mg 食塩 10.8g	エネルギー - 1526kcal 蛋白質 53.3g 脂質 32.2g 炭水 247.2g 亜鉛 5.6mg 食塩 10.0g	エネルギー - 1611kcal 蛋白質 44.4g 脂質 48.3g 炭水 241.2g 亜鉛 6.9mg 食塩 9.3g	エネルギー - 1510kcal 蛋白質 49.3g 脂質 28.0g 炭水 257.7g 亜鉛 5.2mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1485kcal 蛋白質 42.0g 脂質 37.8g 炭水 235.7g 亜鉛 5.8mg 食塩 10.0g	エネルギー - 1488kcal 蛋白質 47.2g 脂質 40.3g 炭水 229.5g 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 3月20日~2023年 3月26日)

	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)	3月25日(土)	3月26日(日)
朝食	米飯 味噌汁 五目卵の花 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 わらのおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 絹揚げ煮付け 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ のり佃煮 牛乳
	エネルギー 384kcal 蛋白質 9.2g 脂質 5.0g 炭水 73.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.7g	エネルギー 412kcal 蛋白質 12.4g 脂質 2.4g 炭水 82.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.4g	エネルギー 371kcal 蛋白質 10.1g 脂質 2.4g 炭水 75.0g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.3g	エネルギー 379kcal 蛋白質 12.5g 脂質 4.8g 炭水 69.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.4g	エネルギー 401kcal 蛋白質 10.9g 脂質 5.6g 炭水 73.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.7g	エネルギー 358kcal 蛋白質 8.5g 脂質 1.8g 炭水 76.5g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.1g	エネルギー 458kcal 蛋白質 14.2g 脂質 8.4g 炭水 78.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.0g
昼食	米飯 鶏肉南蛮漬け 大根旨煮 塩昆布和え 吸物	米飯 魚の照り焼き 高野豆腐含め煮 もやし和え 吸物	米飯 豆腐と野菜の生姜煮 ★ミートボールデミソ キャベツ胡麻酢和え 味噌汁	米飯 ★チヂミ ★多菜包子(ターサイ) 杏仁豆腐 中華スープ	米飯 魚のみそ焼き じゃが芋炒め ピーナツ和え 吸物	きしめん 野菜大豆煮 小松菜辛子和え フルーツ	米飯 ハンバーグ 白菜ツナ煮 カリフラワーサラダ 味噌汁
	エネルギー 547kcal 蛋白質 20.3g 脂質 16.1g 炭水 76.5g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.5g	エネルギー 501kcal 蛋白質 22.5g 脂質 10.6g 炭水 74.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.1g	エネルギー 478kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.9g 炭水 82.8g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.7g	エネルギー 401kcal 蛋白質 7.0g 脂質 4.0g 炭水 81.5g 亜鉛 1.1mg 食塩 1.7g	エネルギー 475kcal 蛋白質 22.5g 脂質 8.7g 炭水 74.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g	エネルギー 530kcal 蛋白質 20.1g 脂質 8.6g 炭水 89.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.4g	エネルギー 514kcal 蛋白質 17.6g 脂質 11.8g 炭水 80.7g 亜鉛 2.6mg 食塩 4.1g
夕食	米飯 赤魚の煮付け 野菜と豚肉の炊き合わせ 味噌汁	米飯 肉じゃが ほうれん草の和え物 味噌汁	米飯 白身フライ ひじき入り蓮根金平 吸物	米飯 炊き合わせ なべしぎ 吸物	米飯 えびと野菜炒め 肉団子ゆず風味 味噌汁	米飯 ポークチャップ レンコン煮 味噌汁	米飯 魚のちゃんちゃん焼き 豆腐しんじょう 吸物
	エネルギー 424kcal 蛋白質 18.7g 脂質 6.8g 炭水 67.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.4g	エネルギー 448kcal 蛋白質 18.5g 脂質 6.5g 炭水 77.0g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.3g	エネルギー 505kcal 蛋白質 14.5g 脂質 11.4g 炭水 83.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.7g	エネルギー 537kcal 蛋白質 15.5g 脂質 15.4g 炭水 80.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.9g	エネルギー 461kcal 蛋白質 16.7g 脂質 11.2g 炭水 70.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g	エネルギー 453kcal 蛋白質 23.5g 脂質 7.8g 炭水 68.7g 亜鉛 2.8mg 食塩 4.4g	エネルギー 470kcal 蛋白質 21.8g 脂質 10.4g 炭水 68.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.5g
3時	ビスケット	おはぎ	レモンケーキ	せんべい	栗しぐれ	ドーナツ	手作り水ようかん
	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 84kcal 蛋白質 1.7g 脂質 0.2g 炭水 18.9g 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	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 59kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 15.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー 1443kcal 蛋白質 49.2g 脂質 32.1g 炭水 229.0g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.7g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 55.1g 脂質 19.7g 炭水 252.4g 亜鉛 6.4mg 食塩 8.9g	エネルギー 1389kcal 蛋白質 40.6g 脂質 23.5g 炭水 245.7g 亜鉛 5.4mg 食塩 10.8g	エネルギー 1382kcal 蛋白質 36.5g 脂質 24.3g 炭水 245.9g 亜鉛 4.9mg 食塩 8.0g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 51.4g 脂質 25.5g 炭水 236.0g 亜鉛 5.9mg 食塩 8.2g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 53.3g 脂質 21.3g 炭水 244.9g 亜鉛 5.9mg 食塩 12.1g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 53.7g 脂質 30.6g 炭水 242.6g 亜鉛 6.1mg 食塩 10.7g

# 献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]  
 <常食>  
 (2023年 3月27日~2023年 3月31日)

	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)		
朝食	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 がんと煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 青梗菜土佐和え ふりかけ	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 豆腐真丈 漬物 乳酸菌飲料		
	エネルギー 415kcal 蛋白質 14.0g 脂質 5.5g 炭水 74.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.8g	エネルギー 395kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.8g 炭水 75.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g	エネルギー 386kcal 蛋白質 14.6g 脂質 6.2g 炭水 66.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.8g	エネルギー 416kcal 蛋白質 13.5g 脂質 1.7g 炭水 83.5g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.0g	エネルギー 393kcal 蛋白質 8.8g 脂質 4.9g 炭水 75.3g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.6g		
昼食	米飯 豆腐のカレー煮 青梗菜炒め コールスローサラダ スープ	桜えびと塩昆布の炊き 魚の塩焼き 卵の花 吸物	米飯 鶏肉のトマトソース 煮びたし 和風サラダ スープ	米飯 魚の磯辺焼き さつまいも甘煮 梅肉和え 味噌汁	米飯 ミートローフ ジャーマンポテト カニ風味サラダ コーンスープ		
	エネルギー 516kcal 蛋白質 17.1g 脂質 16.8g 炭水 72.0g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.2g	エネルギー 554kcal 蛋白質 19.8g 脂質 22.5g 炭水 63.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.5g	エネルギー 513kcal 蛋白質 19.4g 脂質 13.9g 炭水 74.0g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.4g	エネルギー 546kcal 蛋白質 16.4g 脂質 10.6g 炭水 93.4g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.6g	エネルギー 626kcal 蛋白質 20.5g 脂質 22.8g 炭水 83.2g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.8g		
夕食	米飯 大根と豚ばら肉の旨煮 金平人参 吸物	米飯 エビカツ ほうれん草炒め 味噌汁	米飯 生揚げの卵とじ煮 にら炒め 味噌汁	米飯 筑前煮 小松菜の和え物 吸物	米飯 魚の野菜あんかけ ひじき煮 味噌汁		
	エネルギー 565kcal 蛋白質 15.0g 脂質 20.1g 炭水 77.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.7g	エネルギー 469kcal 蛋白質 12.8g 脂質 10.6g 炭水 78.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.6g	エネルギー 485kcal 蛋白質 17.5g 脂質 13.3g 炭水 71.3g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.5g	エネルギー 469kcal 蛋白質 18.0g 脂質 9.2g 炭水 74.7g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.9g	エネルギー 467kcal 蛋白質 22.3g 脂質 9.0g 炭水 70.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.5g		
3時	クッキー	黒棒	プリン	ロールケーキ	手作りゼリー		
	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	エネルギー 108kcal 蛋白質 1.5g 脂質 5.2g 炭水 13.2g 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		
合計	エネルギー 1655kcal 蛋白質 47.9g 脂質 50.5g 炭水 242.3g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.9g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 43.5g 脂質 38.1g 炭水 232.4g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.5g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 53.0g 脂質 35.7g 炭水 224.6g 亜鉛 7.2mg 食塩 8.8g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 49.4g 脂質 26.7g 炭水 264.8g 亜鉛 5.3mg 食塩 9.6g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 51.7g 脂質 36.7g 炭水 249.9g 亜鉛 5.8mg 食塩 11.0g		