

# 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 4月 2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)	4月 1日 (土)	4月 2日 (日)
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 がんも煮 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	米飯 味噌汁 がんも含め煮 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 - 401kcal 蛋白質 12.9g 脂質 4.5g 炭水 74.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.8g	エネルギー - 456kcal 蛋白質 14.8g 脂質 10.1g 炭水 73.7g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.4g	エネルギー - 388kcal 蛋白質 13.5g 脂質 5.4g 炭水 68.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g	エネルギー - 419kcal 蛋白質 13.6g 脂質 1.7g 炭水 84.5g 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 75.5g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.7g	エネルギー - 440kcal 蛋白質 14.9g 脂質 9.4g 炭水 71.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g	エネルギー - 421kcal 蛋白質 12.6g 脂質 7.2g 炭水 73.5g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.8g
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	そば かき揚げ 小松菜からし和え フルーツ	米飯 豚肉の焼肉たれ炒め 野菜ビーフン 海草サラダ 中華スープ
	エネルギー - 501kcal 蛋白質 15.7g 脂質 16.3g 炭水 70.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.0g	エネルギー - 433kcal 蛋白質 21.1g 脂質 9.1g 炭水 63.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.6g	エネルギー - 517kcal 蛋白質 19.5g 脂質 14.1g 炭水 74.6g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.4g	エネルギー - 498kcal 蛋白質 17.9g 脂質 6.4g 炭水 90.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g	エネルギー - 661kcal 蛋白質 20.5g 脂質 26.3g 炭水 83.4g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.8g	エネルギー - 502kcal 蛋白質 17.7g 脂質 10.1g 炭水 85.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.2g	エネルギー - 529kcal 蛋白質 18.2g 脂質 12.1g 炭水 83.7g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.0g
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	米飯 豆腐の海鮮煮 しゅうまい 味噌汁	米飯 魚の生姜焼き 豆サラダ けんちん汁
	エネルギー - 563kcal 蛋白質 14.8g 脂質 20.1g 炭水 76.8g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.7g	エネルギー - 502kcal 蛋白質 12.3g 脂質 12.9g 炭水 81.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.1g	エネルギー - 485kcal 蛋白質 17.2g 脂質 13.3g 炭水 71.5g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.4g	エネルギー - 470kcal 蛋白質 18.1g 脂質 9.2g 炭水 74.7g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.9g	エネルギー - 447kcal 蛋白質 16.8g 脂質 9.1g 炭水 71.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.5g	エネルギー - 463kcal 蛋白質 19.1g 脂質 8.4g 炭水 74.8g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.2g	エネルギー - 453kcal 蛋白質 21.7g 脂質 8.0g 炭水 69.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.0g
3時	クッキー	黒棒	プリン	ロールケーキ	手作りゼリー	せんべい	デザートムース
	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	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 - 47kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g 炭水 8.3g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー - 1624kcal 蛋白質 45.2g 脂質 49.0g 炭水 240.6g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.7g	エネルギー - 1454kcal 蛋白質 48.9g 脂質 32.3g 炭水 233.5g 亜鉛 6.0mg 食塩 10.2g	エネルギー - 1467kcal 蛋白質 51.7g 脂質 35.1g 炭水 228.0g 亜鉛 7.0mg 食塩 8.7g	エネルギー - 1495kcal 蛋白質 51.1g 脂質 22.5g 炭水 262.7g 亜鉛 5.8mg 食塩 8.7g	エネルギー - 1569kcal 蛋白質 46.2g 脂質 40.3g 炭水 251.0g 亜鉛 5.7mg 食塩 10.1g	エネルギー - 1519kcal 蛋白質 53.7g 脂質 33.1g 炭水 246.0g 亜鉛 6.5mg 食塩 8.6g	エネルギー - 1450kcal 蛋白質 53.5g 脂質 28.4g 炭水 235.3g 亜鉛 6.5mg 食塩 8.9g

# 献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年 4月 3日~2023年 4月 9日)

	4月 3日 (月)	4月 4日 (火)	4月 5日 (水)	4月 6日 (木)	4月 7日 (金)	4月 8日 (土)	4月 9日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 大根土佐煮 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 絹揚げ含め煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 青菜煮浸し うずら豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 ツナじゃが 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 切干大根煮 モロヘイヤのおひたし ふりかけ	米飯 味噌汁 五目卵の花 のり佃煮 牛乳
	エネルギー - 392kcal 蛋白質 13.2g 脂質 1.9g 炭水 77.3g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.6g	エネルギー - 383kcal 蛋白質 8.5g 脂質 4.0g 炭水 76.3g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.0g	エネルギー - 376kcal 蛋白質 9.5g 脂質 3.2g 炭水 74.3g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.5g	エネルギー - 384kcal 蛋白質 13.1g 脂質 5.9g 炭水 67.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.8g	エネルギー - 412kcal 蛋白質 9.3g 脂質 4.0g 炭水 82.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.2g	エネルギー - 341kcal 蛋白質 9.9g 脂質 3.1g 炭水 66.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.8g	エネルギー - 439kcal 蛋白質 13.1g 脂質 9.5g 炭水 73.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.6g
昼食	米飯 ★お魚ハンバーグ 五目巾着 カリフラワーツナ和え 味噌汁	<お花見御膳> ~春を感じよう~ 卵の太巻き寿司 花がんもの煮物 菜の花菜種和え 吸物	米飯 味噌田楽 はんぺんの煮物 ごぼうサラダ 吸物	米飯 鶏唐揚げ ひじき入り蓮根金平 白菜ごま酢 味噌汁	米飯 サバの味噌煮 かぶのあんかけ ほうれん草の和え物 吸物	米飯 肉団子トマト煮 ブロッコリー炒め 小松菜ごま和え スープ	米飯 魚の醤油バター焼き 冬瓜煮 梅肉和え 味噌汁
	エネルギー - 621kcal 蛋白質 20.6g 脂質 23.1g 炭水 80.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 4.9g	エネルギー - 626kcal 蛋白質 21.1g 脂質 20.8g 炭水 85.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.5g	エネルギー - 563kcal 蛋白質 20.1g 脂質 17.3g 炭水 79.4g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.9g	エネルギー - 618kcal 蛋白質 20.7g 脂質 20.8g 炭水 83.6g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.3g	エネルギー - 584kcal 蛋白質 21.2g 脂質 21.6g 炭水 71.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.5g	エネルギー - 452kcal 蛋白質 17.8g 脂質 6.5g 炭水 79.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.8g	エネルギー - 510kcal 蛋白質 22.6g 脂質 9.6g 炭水 81.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g
夕食	米飯 鶏と野菜の塩炒め かぼちゃ煮 吸物	米飯 魚トマト煮 冬瓜のかにあんかけ スープ	米飯 鶏つくね甘辛煮 めかぶ 味噌汁	米飯 魚の照り焼き ピーナツ和え 吸物	米飯 豚バラ炒め 白菜むきえび中華煮 味噌汁	米飯 生揚げの甘辛炒め もやし中華和え 味噌汁	米飯 豚肉ピリ辛炒め ナムル 中華スープ
	エネルギー - 524kcal 蛋白質 19.4g 脂質 14.3g 炭水 75.0g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.1g	エネルギー - 393kcal 蛋白質 18.6g 脂質 1.4g 炭水 74.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.7g	エネルギー - 422kcal 蛋白質 16.4g 脂質 6.0g 炭水 73.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.7g	エネルギー - 403kcal 蛋白質 17.6g 脂質 7.4g 炭水 62.9g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.0g	エネルギー - 491kcal 蛋白質 14.4g 脂質 17.3g 炭水 66.1g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.3g	エネルギー - 516kcal 蛋白質 17.9g 脂質 16.3g 炭水 71.9g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.5g	エネルギー - 455kcal 蛋白質 13.9g 脂質 11.6g 炭水 70.3g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.0g
3時	どら焼き	桜ケーキ	パバロア	あんまん	黒棒	たい焼き	蒸しパン
	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 - 110kcal 蛋白質 1.5g 脂質 4.6g 炭水 15.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 109kcal 蛋白質 2.8g 脂質 6.4g 炭水 10.0g 亜鉛 0.4mg 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 - 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
合計	エネルギー - 1649kcal 蛋白質 55.7g 脂質 40.3g 炭水 255.6g 亜鉛 5.6mg 食塩 10.7g	エネルギー - 1512kcal 蛋白質 49.7g 脂質 30.8g 炭水 252.3g 亜鉛 4.9mg 食塩 10.3g	エネルギー - 1470kcal 蛋白質 48.8g 脂質 32.9g 炭水 237.2g 亜鉛 6.0mg 食塩 10.2g	エネルギー - 1519kcal 蛋白質 53.6g 脂質 36.3g 炭水 234.3g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.1g	エネルギー - 1550kcal 蛋白質 45.6g 脂質 43.1g 炭水 235.1g 亜鉛 5.6mg 食塩 10.1g	エネルギー - 1397kcal 蛋白質 47.6g 脂質 26.4g 炭水 236.2g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.2g	エネルギー - 1502kcal 蛋白質 51.6g 脂質 34.9g 炭水 237.3g 亜鉛 6.4mg 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 4月10日～2023年 4月16日)

	4月10日 (月)	4月11日 (火)	4月12日 (水)	4月13日 (木)	4月14日 (金)	4月15日 (土)	4月16日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 麩と白菜煮浸し 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 さつま揚げ煮 白花豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 えび団子の煮物 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ 鯛みそ 牛乳
	エネルギー - 347kcal 蛋白質 8.1g 脂質 1.4g 炭水 73.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.9g	エネルギー - 385kcal 蛋白質 11.5g 脂質 6.0g 炭水 68.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.7g	エネルギー - 380kcal 蛋白質 11.7g 脂質 3.4g 炭水 73.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.8g	エネルギー - 385kcal 蛋白質 11.8g 脂質 1.6g 炭水 78.4g 亜鉛 1.1mg 食塩 3.7g	エネルギー - 419kcal 蛋白質 11.9g 脂質 6.5g 炭水 74.8g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.8g	エネルギー - 392kcal 蛋白質 13.2g 脂質 5.9g 炭水 69.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g	エネルギー - 488kcal 蛋白質 14.9g 脂質 10.7g 炭水 80.6g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g
昼食	米飯 鶏肉のクリーム煮 ★たまごオニオンコロ キャベツのレモン醤油 フルーツ	米飯 魚の酢豚風 青菜炒め 春雨サラダ 中華スープ	米飯 タンドリーチキン 大根かに風味あんかけ マセドアンサラダ 味噌汁	さくらうどん 菜の花コロッケ 桜和え フルーツ	米飯 肉豆腐 竹輪と人参の甘辛炒め キャベツ胡麻酢和え 味噌汁	米飯 魚のムニエル 大根のスープ煮 野菜マリネ 吸物	米飯 鶏肉くわ焼き かぶ煮物 塩昆布和え 味噌汁
	エネルギー - 629kcal 蛋白質 22.7g 脂質 13.8g 炭水 100.2g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.2g	エネルギー - 522kcal 蛋白質 18.6g 脂質 10.6g 炭水 84.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g	エネルギー - 606kcal 蛋白質 20.5g 脂質 22.9g 炭水 76.1g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.6g	エネルギー - 533kcal 蛋白質 12.6g 脂質 9.7g 炭水 98.0g 亜鉛 0.9mg 食塩 5.0g	エネルギー - 610kcal 蛋白質 19.3g 脂質 20.7g 炭水 83.9g 亜鉛 2.9mg 食塩 4.5g	エネルギー - 558kcal 蛋白質 20.9g 脂質 19.4g 炭水 71.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.1g	エネルギー - 472kcal 蛋白質 18.8g 脂質 11.9g 炭水 69.0g 亜鉛 2.3mg 食塩 4.0g
夕食	米飯 チャンプルー 大根みそかけ 吸物	米飯 ハンバーグ かぶのコンソメ煮 味噌汁	米飯 えびと野菜炒め 煮奴 吸物	米飯 豚肉しょうが煮 ジャーマンポテト 味噌汁	米飯 魚の塩焼き 煮浸し 吸物	米飯 豚のごまだれ炒め 野菜のクリーム煮 吸物	米飯 カレイの五目あんかけ にら炒め 吸物
	エネルギー - 443kcal 蛋白質 16.6g 脂質 8.3g 炭水 73.6g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.5g	エネルギー - 579kcal 蛋白質 20.3g 脂質 20.3g 炭水 75.2g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.6g	エネルギー - 426kcal 蛋白質 17.4g 脂質 9.8g 炭水 63.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.4g	エネルギー - 483kcal 蛋白質 21.8g 脂質 8.0g 炭水 76.5g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.5g	エネルギー - 392kcal 蛋白質 19.6g 脂質 4.4g 炭水 64.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.2g	エネルギー - 471kcal 蛋白質 20.4g 脂質 11.9g 炭水 67.0g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.8g	エネルギー - 369kcal 蛋白質 20.3g 脂質 2.6g 炭水 63.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.8g
3時	手作りゼリー	せんべい	まんじゅう	水ようかん	デザートムース	せんべい	あんまん
	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 - 40kcal 蛋白質 0.4g 脂質 2.0g 炭水 5.1g 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	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 - 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 - 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
合計	エネルギー -1478kcal 蛋白質 47.5g 脂質 23.5g 炭水 262.9g 亜鉛 7.0mg 食塩 9.7g	エネルギー -1526kcal 蛋白質 50.8g 脂質 38.9g 炭水 233.4g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.7g	エネルギー -1508kcal 蛋白質 51.6g 脂質 36.4g 炭水 233.7g 亜鉛 6.6mg 食塩 8.9g	エネルギー -1467kcal 蛋白質 47.8g 脂質 19.5g 炭水 268.1g 亜鉛 4.9mg 食塩 12.2g	エネルギー -1468kcal 蛋白質 51.8g 脂質 32.7g 炭水 231.3g 亜鉛 6.4mg 食塩 11.6g	エネルギー -1452kcal 蛋白質 54.8g 脂質 38.3g 炭水 212.7g 亜鉛 6.1mg 食塩 8.8g	エネルギー -1443kcal 蛋白質 56.2g 脂質 27.4g 炭水 233.8g 亜鉛 6.4mg 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 4月17日～2023年 4月23日)

	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)	4月23日(日)
朝食	米飯 味噌汁 ひじき煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ 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 切干大根煮 オクラゆば和え ふりかけ	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃがいも煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー - 361kcal 蛋白質 9.7g 脂質 3.5g 炭水 70.0g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g	エネルギー - 460kcal 蛋白質 16.1g 脂質 10.5g 炭水 72.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.6g	エネルギー - 371kcal 蛋白質 8.2g 脂質 1.8g 炭水 78.7g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.1g	エネルギー - 353kcal 蛋白質 9.9g 脂質 3.2g 炭水 69.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g	エネルギー - 428kcal 蛋白質 15.9g 脂質 4.7g 炭水 78.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.8g	エネルギー - 420kcal 蛋白質 13.4g 脂質 5.0g 炭水 78.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.3g	エネルギー - 444kcal 蛋白質 12.8g 脂質 8.0g 炭水 76.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.5g
昼食	米飯 魚の煮つけ 野菜炒め 豆腐サラダ 味噌汁	米飯 鶏肉黒ゴマ炒め れんこんきんぴら 青梗菜土佐和え 吸物	豆ごはん 豆腐肉みそかけ 小松菜の和え物 吸物	米飯 豚の胡麻しゃぶ かぼちゃ煮付け ほうれん草の和え物 味噌汁	米飯 白身フライ 炊き合わせ 菜の花そぼろ和え 吸物	米飯 ポークチャップ 金平ごぼう マカロニサラダ 吸物	米飯 サバの塩焼き 冬瓜のあんかけ たくあん和え 味噌汁
	エネルギー - 465kcal 蛋白質 21.2g 脂質 10.2g 炭水 67.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.5g	エネルギー - 477kcal 蛋白質 19.5g 脂質 11.2g 炭水 69.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.0g	エネルギー - 449kcal 蛋白質 18.1g 脂質 7.1g 炭水 75.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.1g	エネルギー - 562kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.5g 炭水 79.9g 亜鉛 3.1mg 食塩 4.4g	エネルギー - 502kcal 蛋白質 14.6g 脂質 12.7g 炭水 79.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.4g	エネルギー - 577kcal 蛋白質 22.5g 脂質 15.3g 炭水 82.5g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.1g	エネルギー - 532kcal 蛋白質 18.2g 脂質 19.0g 炭水 67.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.3g
夕食	米飯 ミートローフ なべしぎ スープ	米飯 魚のポン酢かけ カリフラワーサラダ 味噌汁	米飯 筑前煮 青菜のお浸し 味噌汁	米飯 魚の生姜煮 ちくわの磯辺炒め 吸物	米飯 八宝菜 餃子 スープ	米飯 厚揚げ煮 ピーマン炒め 味噌汁	米飯 煮込みハンバーグ ほうれん草炒め 吸物
	エネルギー - 550kcal 蛋白質 15.8g 脂質 16.3g 炭水 83.3g 亜鉛 2.3mg 食塩 4.4g	エネルギー - 432kcal 蛋白質 21.4g 脂質 9.3g 炭水 62.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g	エネルギー - 425kcal 蛋白質 20.8g 脂質 4.3g 炭水 72.6g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.4g	エネルギー - 394kcal 蛋白質 19.8g 脂質 5.3g 炭水 63.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g	エネルギー - 558kcal 蛋白質 16.3g 脂質 12.5g 炭水 91.1g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.3g	エネルギー - 398kcal 蛋白質 10.4g 脂質 7.7g 炭水 68.5g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.1g	エネルギー - 577kcal 蛋白質 22.4g 脂質 16.5g 炭水 82.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.8g
3時	ロールケーキ	ゼリー	ビスケット	パンケーキ	せんべい	手作り水ようかん	栗しぐれ
	エネルギー - 147kcal 蛋白質 2.0g 脂質 6.1g 炭水 21.1g 亜鉛 0.0mg 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 - 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 - 40kcal 蛋白質 0.4g 脂質 2.0g 炭水 5.1g 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
合計	エネルギー - 1523kcal 蛋白質 48.7g 脂質 36.1g 炭水 242.2g 亜鉛 5.7mg 食塩 11.3g	エネルギー - 1416kcal 蛋白質 57.1g 脂質 31.0g 炭水 220.4g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.5g	エネルギー - 1333kcal 蛋白質 48.1g 脂質 17.4g 炭水 238.6g 亜鉛 6.0mg 食塩 10.7g	エネルギー - 1378kcal 蛋白質 54.8g 脂質 25.4g 炭水 223.2g 亜鉛 6.7mg 食塩 10.4g	エネルギー - 1528kcal 蛋白質 47.2g 脂質 31.9g 炭水 253.3g 亜鉛 5.1mg 食塩 10.6g	エネルギー - 1460kcal 蛋白質 47.8g 脂質 28.1g 炭水 244.4g 亜鉛 6.5mg 食塩 9.5g	エネルギー - 1632kcal 蛋白質 54.7g 脂質 43.5g 炭水 245.3g 亜鉛 6.5mg 食塩 10.6g

# 献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年 4月24日～2023年 4月30日)

	4月24日 (月)	4月25日 (火)	4月26日 (水)	4月27日 (木)	4月28日 (金)	4月29日 (土)	4月30日 (日)
朝食	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 ひじきの煮物 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 絹揚げ含め煮 モロヘイヤのおひたし ふりかけ	米飯 味噌汁 えび団子の煮物 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根と昆布の煮物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま炒 ねり梅 牛乳
	エネルギー - 367kcal 蛋白質 8.3g 脂質 1.4g 炭水 77.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.6g	エネルギー - 414kcal 蛋白質 11.9g 脂質 2.9g 炭水 81.9g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.2g	エネルギー - 361kcal 蛋白質 9.6g 脂質 4.8g 炭水 68.5g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.7g	エネルギー - 411kcal 蛋白質 14.3g 脂質 4.5g 炭水 75.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	エネルギー - 387kcal 蛋白質 9.6g 脂質 2.3g 炭水 79.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g	エネルギー - 371kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.2g 炭水 70.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.4g	エネルギー - 436kcal 蛋白質 13.2g 脂質 9.1g 炭水 72.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.6g
	昼食	エビピラフ クリームコロッケ ブロッコリーサラダ スープ	米飯 豆腐の野菜あんかけ ミートボール ゆかり和え 味噌汁	米飯 鶏の照り焼き 糸こんにゃく煮 キャベツ土佐和え 吸物	米飯 アジの南蛮漬け 小松菜炒め煮 春雨サラダ スープ	ラーメン ★さくらしゅうまい もやしの和え物 フルーツ	米飯 豚カツ 野菜ソテー ほうれん草ごま和え 味噌汁
エネルギー - 539kcal 蛋白質 13.0g 脂質 17.4g 炭水 79.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g		エネルギー - 531kcal 蛋白質 24.6g 脂質 11.0g 炭水 79.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.0g	エネルギー - 391kcal 蛋白質 19.6g 脂質 4.8g 炭水 64.2g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.2g	エネルギー - 548kcal 蛋白質 15.3g 脂質 13.7g 炭水 88.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.1g	エネルギー - 485kcal 蛋白質 17.6g 脂質 9.4g 炭水 82.7g 亜鉛 1.0mg 食塩 6.1g	エネルギー - 538kcal 蛋白質 17.5g 脂質 15.0g 炭水 81.7g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.7g	エネルギー - 556kcal 蛋白質 15.2g 脂質 19.9g 炭水 75.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.6g
夕食		米飯 魚の蒲焼き 酢の物 味噌汁	米飯 鶏肉とキャベツのみそ 煮浸し 吸物	米飯 ツナの治療部煮 卵の花 味噌汁	米飯 豚肉すき煮 白和え 吸物	米飯 豆腐のそぼろ炒め 冬瓜の桜海老あんかけ さつま汁	米飯 魚の味噌焼き れんこん煮 吸物
	エネルギー - 456kcal 蛋白質 17.9g 脂質 6.9g 炭水 76.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.5g	エネルギー - 515kcal 蛋白質 19.9g 脂質 13.2g 炭水 77.7g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.9g	エネルギー - 513kcal 蛋白質 19.1g 脂質 15.0g 炭水 71.8g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.6g	エネルギー - 435kcal 蛋白質 19.1g 脂質 8.4g 炭水 67.9g 亜鉛 3.3mg 食塩 3.1g	エネルギー - 556kcal 蛋白質 21.5g 脂質 15.4g 炭水 79.0g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.4g	エネルギー - 435kcal 蛋白質 19.2g 脂質 6.9g 炭水 69.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g	エネルギー - 537kcal 蛋白質 13.3g 脂質 14.1g 炭水 87.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.6g
	3時	ドーナツ	ゼリー	クッキー	黒棒	プリン	カップケーキ
エネルギー - 318kcal 蛋白質 3.0g 脂質 17.4g 炭水 37.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.6g		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 - 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 - 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
合計		エネルギー -1680kcal 蛋白質 42.2g 脂質 43.1g 炭水 270.8g 亜鉛 5.0mg 食塩 8.9g	エネルギー -1518kcal 蛋白質 56.5g 脂質 27.1g 炭水 254.2g 亜鉛 5.7mg 食塩 10.2g	エネルギー -1424kcal 蛋白質 50.1g 脂質 32.7g 炭水 223.7g 亜鉛 5.9mg 食塩 9.7g	エネルギー -1457kcal 蛋白質 49.4g 脂質 26.8g 炭水 246.2g 亜鉛 6.7mg 食塩 10.6g	エネルギー -1505kcal 蛋白質 50.2g 脂質 29.4g 炭水 254.4g 亜鉛 4.9mg 食塩 13.8g	エネルギー -1445kcal 蛋白質 48.4g 脂質 31.3g 炭水 233.4g 亜鉛 5.7mg 食塩 11.4g