

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年 5月29日～2023年 6月 4日)

	5月29日 (月)	5月30日 (火)	5月31日 (水)	6月 1日 (木)	6月 2日 (金)	6月 3日 (土)	6月 4日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 ひじきの煮物 鯛みそ 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 えび団子と野菜の炒め ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 枵のおかか和え ふりかけ	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 ひじき煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー - 383kcal 蛋白質 8.6g 脂質 1.8g 炭水 80.4g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.8g	エネルギー - 366kcal 蛋白質 10.4g 脂質 4.2g 炭水 69.0g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.5g	エネルギー - 381kcal 蛋白質 11.9g 脂質 2.6g 炭水 74.1g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.5g	エネルギー - 451kcal 蛋白質 16.8g 脂質 5.0g 炭水 82.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.7g	エネルギー - 343kcal 蛋白質 9.8g 脂質 2.9g 炭水 69.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.2g	エネルギー - 389kcal 蛋白質 10.2g 脂質 1.6g 炭水 80.6g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.3g	エネルギー - 473kcal 蛋白質 14.8g 脂質 10.9g 炭水 78.9g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.0g
昼食	<郷土食> ～神奈川県を味わおう しらす丼 しゅうまい 切り干し大根のはりはり 酒まんじゅう 漬け風 建長汁	米飯 ミートローフ 野菜ソテー ごぼうサラダ スープ	米飯 ★マグロカツ 南瓜きのこあん ごま和え 味噌汁	米飯 豆腐の洋風煮 シュウマイ カニ風味サラダ スープ	米飯 豚肉の焼肉たれ炒め きんぴらごぼう 白菜梅和え 味噌汁	そば ★枝豆コロッケ 錦糸和え フルーツ	米飯 豆腐のカレー煮 大根みそかけ コールスローサラダ 吸物
	エネルギー - 488kcal 蛋白質 17.9g 脂質 6.1g 炭水 86.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.0g	エネルギー - 584kcal 蛋白質 19.4g 脂質 21.1g 炭水 77.4g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.5g	エネルギー - 551kcal 蛋白質 16.2g 脂質 15.3g 炭水 85.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.5g	エネルギー - 551kcal 蛋白質 18.8g 脂質 17.7g 炭水 76.4g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.0g	エネルギー - 608kcal 蛋白質 15.2g 脂質 23.6g 炭水 81.5g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.2g	エネルギー - 571kcal 蛋白質 19.9g 脂質 10.3g 炭水 100.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.6g	エネルギー - 551kcal 蛋白質 17.4g 脂質 16.6g 炭水 80.8g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.5g
夕食	米飯 肉じゃが 中華風奴 味噌汁	米飯 厚揚げとツナの旨煮 菜の花の和え物 吸物	米飯 ポークチャップ 青梗菜炒め煮 吸物	米飯 魚の味噌煮 ちくわの炒め物 吸物	米飯 オムレツミートソース かぶコンソメ煮 スープ	米飯 魚の生姜焼き 煮びたし 味噌汁	米飯 鶏肉甘酢あんかけ にら炒め 味噌汁
	エネルギー - 562kcal 蛋白質 16.2g 脂質 17.7g 炭水 80.6g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.5g	エネルギー - 412kcal 蛋白質 13.1g 脂質 7.3g 炭水 71.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.4g	エネルギー - 544kcal 蛋白質 14.2g 脂質 18.9g 炭水 75.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.2g	エネルギー - 569kcal 蛋白質 20.1g 脂質 21.3g 炭水 68.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.8g	エネルギー - 518kcal 蛋白質 16.3g 脂質 12.1g 炭水 82.2g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.7g	エネルギー - 431kcal 蛋白質 20.3g 脂質 8.5g 炭水 64.7g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g	エネルギー - 450kcal 蛋白質 17.6g 脂質 10.1g 炭水 67.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.1g
3時	水ようかん	栗しぐれ	ドーナツ	せんべい	まんじゅう	水ようかん	デザートムース
	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 - 20kcal 蛋白質 0.4g 脂質 0.9g 炭水 2.6g 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 8.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー - 1498kcal 蛋白質 44.2g 脂質 25.7g 炭水 262.8g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.3g	エネルギー - 1441kcal 蛋白質 44.2g 脂質 32.6g 炭水 236.4g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.4g	エネルギー - 1635kcal 蛋白質 43.8g 脂質 45.5g 炭水 253.8g 亜鉛 5.3mg 食塩 10.5g	エネルギー - 1591kcal 蛋白質 56.1g 脂質 44.9g 炭水 230.0g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1565kcal 蛋白質 43.3g 脂質 38.9g 炭水 254.2g 亜鉛 7.0mg 食塩 10.2g	エネルギー - 1457kcal 蛋白質 52.0g 脂質 20.6g 炭水 260.6g 亜鉛 5.2mg 食塩 9.9g	エネルギー - 1521kcal 蛋白質 50.8g 脂質 38.7g 炭水 235.4g 亜鉛 7.7mg 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 6月 5日～2023年 6月11日)

	6月 5日 (月)	6月 6日 (火)	6月 7日 (水)	6月 8日 (木)	6月 9日 (金)	6月10日 (土)	6月11日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 がんと煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 金時豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 切干大根煮 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 大根土佐煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ふわふわ豆腐含め煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー - 360kcal 蛋白質 10.5g 脂質 4.2g 炭水 67.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.9g	エネルギー - 411kcal 蛋白質 11.0g 脂質 5.2g 炭水 78.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g	エネルギー - 380kcal 蛋白質 10.9g 脂質 3.3g 炭水 74.4g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.9g	エネルギー - 384kcal 蛋白質 9.4g 脂質 3.3g 炭水 76.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.7g	エネルギー - 433kcal 蛋白質 16.7g 脂質 4.7g 炭水 78.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.6g	エネルギー - 363kcal 蛋白質 8.1g 脂質 2.3g 炭水 75.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.9g	エネルギー - 515kcal 蛋白質 15.8g 脂質 13.8g 炭水 78.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.4g
昼食	米飯 ハンバーグ ほうれん草炒め カリフラワーサラダ スープ	ゆかりご飯 赤魚おろし煮 炊き合わせ フルーツ 味噌汁	米飯 鶏団子のクリーム煮 野菜コロッケ 和風サラダ ゼリー	米飯 魚のねぎみそ焼き 青梗菜炒め煮 豆腐サラダ 吸物	米飯 豚冷しゃぶ 茄子の浸し ツナサラダ 吸物	米飯 魚の醤油バター焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 白菜ごま和え 味噌汁	米飯 八宝菜 シュウマイ ナムル 中華スープ
	エネルギー - 620kcal 蛋白質 20.8g 脂質 23.2g 炭水 78.6g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.2g	エネルギー - 471kcal 蛋白質 20.4g 脂質 4.1g 炭水 84.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 5.7g	エネルギー - 721kcal 蛋白質 19.9g 脂質 17.2g 炭水 120.1g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.8g	エネルギー - 452kcal 蛋白質 18.4g 脂質 9.0g 炭水 70.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g	エネルギー - 550kcal 蛋白質 23.2g 脂質 17.8g 炭水 70.6g 亜鉛 2.7mg 食塩 4.5g	エネルギー - 475kcal 蛋白質 24.6g 脂質 10.2g 炭水 67.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.2g	エネルギー - 560kcal 蛋白質 17.9g 脂質 17.9g 炭水 78.8g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.9g
夕食	米飯 魚のちゃんちゃん焼き 豆腐のしんじょう 吸物	米飯 豚のごまだれ炒め さつま芋昆布煮 吸物	米飯 生揚げのソース炒め オクラの和え物 味噌汁	米飯 豚肉トマト煮 ジャーマンポテト スープ	米飯 魚のマヨネーズ焼き 菜の花辛子和え けんちん汁	米飯 鶏肉くわ焼き 五目巾着 吸物	米飯 生揚げの甘辛炒め 小松菜の和え物 味噌汁
	エネルギー - 491kcal 蛋白質 24.7g 脂質 10.5g 炭水 70.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.9g	エネルギー - 579kcal 蛋白質 15.0g 脂質 18.8g 炭水 84.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.9g	エネルギー - 495kcal 蛋白質 15.6g 脂質 13.4g 炭水 76.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.4g	エネルギー - 459kcal 蛋白質 17.3g 脂質 8.0g 炭水 76.9g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.4g	エネルギー - 498kcal 蛋白質 20.3g 脂質 16.5g 炭水 63.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.2g	エネルギー - 513kcal 蛋白質 18.4g 脂質 17.6g 炭水 66.6g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.3g	エネルギー - 472kcal 蛋白質 17.2g 脂質 13.5g 炭水 67.9g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.2g
3時	ビスケット	プリン	どら焼き	黒棒	★丸ぼうろ	パバロア	せんべい
	エネルギー - 20kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.0g 炭水 2.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	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 - 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 - 160kcal 蛋白質 3.1g 脂質 2.3g 炭水 31.6g 亜鉛 0.3mg 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 - 20kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.0g 炭水 2.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー - 1491kcal 蛋白質 56.2g 脂質 38.9g 炭水 219.0g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.0g	エネルギー - 1538kcal 蛋白質 47.9g 脂質 30.4g 炭水 260.3g 亜鉛 6.0mg 食塩 11.4g	エネルギー - 1708kcal 蛋白質 48.9g 脂質 34.9g 炭水 293.9g 亜鉛 5.7mg 食塩 12.2g	エネルギー - 1358kcal 蛋白質 45.8g 脂質 20.5g 炭水 238.2g 亜鉛 6.1mg 食塩 8.5g	エネルギー - 1641kcal 蛋白質 63.3g 脂質 41.3g 炭水 244.3g 亜鉛 6.3mg 食塩 10.4g	エネルギー - 1434kcal 蛋白質 52.5g 脂質 33.7g 炭水 220.2g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.5g	エネルギー - 1567kcal 蛋白質 51.1g 脂質 46.2g 炭水 227.9g 亜鉛 6.8mg 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 6月12日～2023年 6月18日)

	6月12日 (月)	6月13日 (火)	6月14日 (水)	6月15日 (木)	6月16日 (金)	6月17日 (土)	6月18日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 煮浸し ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃが芋煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 ひじき煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 絹揚げ煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあ ねり梅 牛乳
	エネルギー - 350kcal 蛋白質 7.7g 脂質 1.3g 炭水 74.0g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g	エネルギー - 376kcal 蛋白質 10.7g 脂質 4.1g 炭水 71.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g	エネルギー - 386kcal 蛋白質 8.9g 脂質 3.4g 炭水 79.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.8g	エネルギー - 429kcal 蛋白質 14.7g 脂質 2.0g 炭水 85.4g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.4g	エネルギー - 369kcal 蛋白質 9.5g 脂質 3.8g 炭水 71.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.6g	エネルギー - 401kcal 蛋白質 15.0g 脂質 5.1g 炭水 70.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g	エネルギー - 428kcal 蛋白質 13.2g 脂質 8.8g 炭水 71.1g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.9g
昼食	きしめん ちくわの磯部揚げ たくあん和え フルーツ	米飯 ★よこすか海軍カレー 野菜のトマト煮 コロッケ 甘酢和え 吸物	米飯 魚の菜種焼き 金平ごぼう 海草サラダ 吸物	<行事食> ～リクエスト食～ いなり寿司 木の芽田楽 長いも短冊 フルーツ (びわ缶) 吸物	米飯 ★大豆ミートカツ 里芋煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	米飯 魚の煮つけ かぶのあんかけ 酢の物 吸物	米飯 ★ほうれん草入ハンバーグ 厚焼き玉子 もやし中華和え 味噌汁
	エネルギー - 491kcal 蛋白質 18.3g 脂質 9.6g 炭水 80.7g 亜鉛 1.3mg 食塩 5.3g	エネルギー - 554kcal 蛋白質 10.7g 脂質 15.8g 炭水 89.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	エネルギー - 490kcal 蛋白質 18.7g 脂質 11.6g 炭水 76.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.4g	エネルギー - 796kcal 蛋白質 27.9g 脂質 26.3g 炭水 108.6g 亜鉛 3.5mg 食塩 5.6g	エネルギー - 510kcal 蛋白質 18.2g 脂質 11.2g 炭水 80.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.1g	エネルギー - 386kcal 蛋白質 18.9g 脂質 1.5g 炭水 71.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.5g	エネルギー - 604kcal 蛋白質 21.2g 脂質 18.6g 炭水 84.6g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.0g
夕食	米飯 筑前煮 白和え 吸物	米飯 とと豆腐 (魚豆腐ハンバーグ) かぶ旨煮 のっぺい汁	米飯 豆腐ステーキきのこあん ブロッコリーツナ和え 味噌汁	米飯 鶏のケチャップ焼き さつまいもバター風味 スープ	米飯 魚の甘酢あん 青梗菜炒め わかめスープ	米飯 肉豆腐 かぼちゃ煮付け 味噌汁	米飯 魚の西京焼き 煮浸し 吸物
	エネルギー - 411kcal 蛋白質 14.9g 脂質 3.0g 炭水 78.8g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.4g	エネルギー - 482kcal 蛋白質 17.3g 脂質 11.1g 炭水 76.6g 亜鉛 4.3mg 食塩 3.2g	エネルギー - 490kcal 蛋白質 17.7g 脂質 11.6g 炭水 77.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g	エネルギー - 559kcal 蛋白質 17.0g 脂質 11.2g 炭水 92.6g 亜鉛 2.4mg 食塩 1.9g	エネルギー - 445kcal 蛋白質 15.0g 脂質 10.0g 炭水 70.5g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.1g	エネルギー - 529kcal 蛋白質 23.4g 脂質 10.5g 炭水 82.4g 亜鉛 3.2mg 食塩 4.0g	エネルギー - 433kcal 蛋白質 20.9g 脂質 7.8g 炭水 65.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g
3時	水ようかん	栗しぐれ	ドーナツ	リクエストおやつ	クッキー	コーヒーゼリー	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 - 80kcal 蛋白質 1.3g 脂質 0.0g 炭水 18.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー - 218kcal 蛋白質 3.5g 脂質 9.4g 炭水 29.9g 亜鉛 0.3mg 食塩 0.5g	エネルギー - 118kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 31.1g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	エネルギー - 92kcal 蛋白質 1.1g 脂質 4.7g 炭水 11.1g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 41kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.0g 炭水 10.2g 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 - 1317kcal 蛋白質 42.4g 脂質 14.0g 炭水 248.6g 亜鉛 5.7mg 食塩 11.9g	エネルギー - 1492kcal 蛋白質 40.0g 脂質 31.0g 炭水 256.1g 亜鉛 7.5mg 食塩 9.5g	エネルギー - 1584kcal 蛋白質 48.8g 脂質 36.0g 炭水 263.8g 亜鉛 6.4mg 食塩 10.4g	エネルギー - 1902kcal 蛋白質 59.7g 脂質 39.5g 炭水 317.7g 亜鉛 7.1mg 食塩 11.1g	エネルギー - 1416kcal 蛋白質 43.8g 脂質 29.7g 炭水 233.8g 亜鉛 4.8mg 食塩 8.9g	エネルギー - 1357kcal 蛋白質 57.5g 脂質 17.1g 炭水 234.7g 亜鉛 6.5mg 食塩 10.6g	エネルギー - 1542kcal 蛋白質 56.8g 脂質 37.5g 炭水 234.4g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.0g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]
 <常食>
 (2023年 6月19日～2023年 6月25日)

	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	6月24日(土)	6月25日(日)
朝食	米飯 味噌汁 ツナじゃが 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 昆布煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ミートボール ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ のり佃煮 乳酸菌飲料	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 高野豆腐含め煮 のり佃煮 牛乳
	エネルギー 447kcal 蛋白質 14.3g 脂質 10.1g 炭水 71.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.6g	エネルギー 495kcal 蛋白質 14.0g 脂質 12.0g 炭水 80.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.6g	エネルギー 378kcal 蛋白質 10.0g 脂質 2.7g 炭水 76.9g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.1g	エネルギー 429kcal 蛋白質 13.3g 脂質 8.0g 炭水 72.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.9g	エネルギー 449kcal 蛋白質 13.5g 脂質 7.6g 炭水 78.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.1g	エネルギー 351kcal 蛋白質 8.5g 脂質 3.4g 炭水 69.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.6g	エネルギー 479kcal 蛋白質 17.5g 脂質 11.5g 炭水 73.8g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.8g
	エネルギー 722kcal 蛋白質 17.5g 脂質 29.9g 炭水 93.1g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.7g	エネルギー 441kcal 蛋白質 24.6g 脂質 3.5g 炭水 75.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.9g	エネルギー 556kcal 蛋白質 21.1g 脂質 12.3g 炭水 88.4g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.9g	エネルギー 658kcal 蛋白質 27.2g 脂質 18.1g 炭水 92.1g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.0g	エネルギー 496kcal 蛋白質 20.1g 脂質 6.3g 炭水 87.1g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.6g	エネルギー 600kcal 蛋白質 23.9g 脂質 19.9g 炭水 78.1g 亜鉛 3.3mg 食塩 3.4g	エネルギー 553kcal 蛋白質 22.9g 脂質 11.8g 炭水 86.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.1g
昼食	米飯 ★アスパラクリーミー れんこん煮 (ハムカツ) ごま和え 吸物	米飯 カレイの五目あんかけ 枝豆ととうもろこしの ピーナツ和え つまみ揚げ 味噌汁	冷やし中華 餃子 菜の花の和え物 フルーツ	米飯 かつおフライ 野菜大豆煮 ゆかり和え けんちん汁	米飯 鶏肉のねぎ炒め さつまいも煮 オクラおかか和え 吸物	米飯 麻婆豆腐 春雨中華煮 ナムル わかめスープ	米飯 白身魚のトマトソース ブロッコリーコンソメ マカロニサラダ スープ
	エネルギー 722kcal 蛋白質 17.5g 脂質 29.9g 炭水 93.1g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.7g	エネルギー 441kcal 蛋白質 24.6g 脂質 3.5g 炭水 75.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.9g	エネルギー 556kcal 蛋白質 21.1g 脂質 12.3g 炭水 88.4g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.9g	エネルギー 658kcal 蛋白質 27.2g 脂質 18.1g 炭水 92.1g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.0g	エネルギー 496kcal 蛋白質 20.1g 脂質 6.3g 炭水 87.1g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.6g	エネルギー 600kcal 蛋白質 23.9g 脂質 19.9g 炭水 78.1g 亜鉛 3.3mg 食塩 3.4g	エネルギー 553kcal 蛋白質 22.9g 脂質 11.8g 炭水 86.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.1g
	エネルギー 459kcal 蛋白質 15.4g 脂質 9.0g 炭水 75.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g	エネルギー 447kcal 蛋白質 18.2g 脂質 10.9g 炭水 65.2g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.5g	エネルギー 449kcal 蛋白質 20.7g 脂質 6.1g 炭水 74.3g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g	エネルギー 523kcal 蛋白質 17.7g 脂質 15.6g 炭水 74.7g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.9g	エネルギー 408kcal 蛋白質 18.9g 脂質 5.5g 炭水 67.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g	エネルギー 442kcal 蛋白質 21.0g 脂質 3.9g 炭水 78.2g 亜鉛 2.6mg 食塩 4.0g	エネルギー 428kcal 蛋白質 17.5g 脂質 10.1g 炭水 64.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.4g
夕食	米飯 えびと野菜炒め かぶの煮物 さつま汁	米飯 鶏照り焼き おろし和え 吸物	米飯 魚の胡麻だれ ちくわの旨煮 吸物	米飯 回鍋肉 シュウマイ スープ	米飯 魚のパン粉焼き 小松菜煮浸し 味噌汁	米飯 筑前煮 めかぶ 吸物	米飯 えびと野菜炒め 冷奴梅ソースかけ 味噌汁
	エネルギー 459kcal 蛋白質 15.4g 脂質 9.0g 炭水 75.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g	エネルギー 447kcal 蛋白質 18.2g 脂質 10.9g 炭水 65.2g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.5g	エネルギー 449kcal 蛋白質 20.7g 脂質 6.1g 炭水 74.3g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g	エネルギー 523kcal 蛋白質 17.7g 脂質 15.6g 炭水 74.7g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.9g	エネルギー 408kcal 蛋白質 18.9g 脂質 5.5g 炭水 67.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g	エネルギー 442kcal 蛋白質 21.0g 脂質 3.9g 炭水 78.2g 亜鉛 2.6mg 食塩 4.0g	エネルギー 428kcal 蛋白質 17.5g 脂質 10.1g 炭水 64.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.4g
	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 50kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 炭水 11.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	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 40kcal 蛋白質 0.7g 脂質 2.0g 炭水 4.7g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 38kcal 蛋白質 0.8g 脂質 1.4g 炭水 5.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
3時	カップケーキ	アセロラゼリー	ビスケット	まんじゅう	ゼリー	ロールケーキ	手作りゼリー
	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 50kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 炭水 11.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	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 40kcal 蛋白質 0.7g 脂質 2.0g 炭水 4.7g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 38kcal 蛋白質 0.8g 脂質 1.4g 炭水 5.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
	エネルギー 1729kcal 蛋白質 48.7g 脂質 54.2g 炭水 252.0g 亜鉛 6.3mg 食塩 10.3g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 56.9g 脂質 26.4g 炭水 242.2g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.1g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 52.9g 脂質 26.6g 炭水 252.1g 亜鉛 4.4mg 食塩 10.3g	エネルギー 1660kcal 蛋白質 59.2g 脂質 41.8g 炭水 250.9g 亜鉛 6.8mg 食塩 9.8g	エネルギー 1383kcal 蛋白質 52.5g 脂質 19.4g 炭水 240.9g 亜鉛 5.6mg 食塩 8.9g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 54.1g 脂質 29.2g 炭水 230.9g 亜鉛 7.9mg 食塩 10.1g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 58.7g 脂質 34.8g 炭水 229.5g 亜鉛 6.6mg 食塩 8.4g
合計	エネルギー 1729kcal 蛋白質 48.7g 脂質 54.2g 炭水 252.0g 亜鉛 6.3mg 食塩 10.3g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 56.9g 脂質 26.4g 炭水 242.2g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.1g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 52.9g 脂質 26.6g 炭水 252.1g 亜鉛 4.4mg 食塩 10.3g	エネルギー 1660kcal 蛋白質 59.2g 脂質 41.8g 炭水 250.9g 亜鉛 6.8mg 食塩 9.8g	エネルギー 1383kcal 蛋白質 52.5g 脂質 19.4g 炭水 240.9g 亜鉛 5.6mg 食塩 8.9g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 54.1g 脂質 29.2g 炭水 230.9g 亜鉛 7.9mg 食塩 10.1g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 58.7g 脂質 34.8g 炭水 229.5g 亜鉛 6.6mg 食塩 8.4g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年 6月26日～2023年 6月30日)

	6月26日 (月)	6月27日 (火)	6月28日 (水)	6月29日 (木)	6月30日 (金)		
朝食	米飯 味噌汁 大根と昆布の煮物 うずら豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ ねり梅 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 ひじき煮 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め 鯛みそ 乳酸菌飲料		
	エネルギー - 354kcal 蛋白質 8.8g 脂質 3.0g 炭水 71.3g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.4g	エネルギー - 411kcal 蛋白質 11.0g 脂質 6.1g 炭水 75.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.8g	エネルギー - 389kcal 蛋白質 10.2g 脂質 1.6g 炭水 80.6g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.3g	エネルギー - 414kcal 蛋白質 13.9g 脂質 4.3g 炭水 80.6g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.2g	エネルギー - 390kcal 蛋白質 13.0g 脂質 2.7g 炭水 75.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.1g		
昼食	米飯 生揚げと野菜の生姜煮 肉団子ゆず風味 青菜のお浸し 味噌汁	米飯 赤魚の唐揚げ 大根のスープ煮 カリフラワーサラダ 吸物	米飯 ロールキャベツ チンゲン菜炒め 和風サラダ スープ	米飯 タンドリーチキン 卵の花 スパゲティサラダ スープ	枝豆とひき肉のカレー クリームコロッケ キャベツ胡麻マヨサラ フルーツ		
	エネルギー - 505kcal 蛋白質 19.2g 脂質 11.1g 炭水 79.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.4g	エネルギー - 578kcal 蛋白質 20.0g 脂質 22.7g 炭水 69.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.7g	エネルギー - 417kcal 蛋白質 11.5g 脂質 6.8g 炭水 75.3g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.9g	エネルギー - 577kcal 蛋白質 21.4g 脂質 18.6g 炭水 76.9g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.0g	エネルギー - 762kcal 蛋白質 16.9g 脂質 30.6g 炭水 100.6g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.6g		
夕食	米飯 豚バラ炒め 冬瓜の水晶煮 吸物	米飯 あんかけ豆腐 野菜と豚肉の炊き合わせ 味噌汁	米飯 野菜肉巻き なべしぎ のっぺい汁	米飯 魚の照り焼き 白菜煮浸し 吸物	米飯 豚肉のおろしポン酢 高野豆腐含め煮 味噌汁		
	エネルギー - 521kcal 蛋白質 14.1g 脂質 18.7g 炭水 69.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g	エネルギー - 441kcal 蛋白質 15.7g 脂質 8.9g 炭水 72.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.6g	エネルギー - 483kcal 蛋白質 11.5g 脂質 11.8g 炭水 79.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.2g	エネルギー - 457kcal 蛋白質 20.0g 脂質 7.0g 炭水 74.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.3g	エネルギー - 472kcal 蛋白質 23.8g 脂質 10.0g 炭水 67.6g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.0g		
3時	黒棒	せんべい	ゼリー	どら焼き	デザートムース		
	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 - 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 - 46kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g 炭水 7.9g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g		
合計	エネルギー -1443kcal 蛋白質 42.8g 脂質 33.0g 炭水 235.0g 亜鉛 5.9mg 食塩 8.6g	エネルギー -1457kcal 蛋白質 47.0g 脂質 38.3g 炭水 223.2g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.2g	エネルギー -1368kcal 蛋白質 34.1g 脂質 22.4g 炭水 253.0g 亜鉛 4.8mg 食塩 9.5g	エネルギー -1560kcal 蛋白質 57.8g 脂質 30.9g 炭水 254.9g 亜鉛 6.7mg 食塩 8.6g	エネルギー -1670kcal 蛋白質 54.7g 脂質 44.4g 炭水 251.8g 亜鉛 7.1mg 食塩 9.8g		