献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年 8月28日～2023年 9月 3日)

	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)	9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)
朝食	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃがいも煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 切干大根煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 五目卯の花 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 うずら豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 大根土佐煮 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 牛乳
	エネルギー - 416kcal 蛋白質 12.9g 脂質 4.9g 炭水 78.5g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.5g	エネルギー - 377kcal 蛋白質 10.4g 脂質 4.2g 炭水 71.7g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.9g	エネルギー - 374kcal 蛋白質 8.5g 脂質 1.7g 炭水 79.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.7g	エネルギー - 434kcal 蛋白質 13.3g 脂質 5.0g 炭水 81.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.4g	エネルギー - 395kcal 蛋白質 11.1g 脂質 3.5g 炭水 76.7g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.9g	エネルギー - 389kcal 蛋白質 10.4g 脂質 4.4g 炭水 74.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g	エネルギー - 421kcal 蛋白質 12.9g 脂質 7.7g 炭水 72.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.6g
昼食	米飯 ★イワシ入ハンバーグ かぼちゃ煮付け 夏野菜サラダ 味噌汁	米飯 揚げ出し豆腐 きんぴら人参 ごぼうサラダ スープ	米飯 魚のポン酢かけ ミートボール ゆかり和え 吸物	焼きそば 甘酢炒め カニ風味サラダ 味噌汁	米飯 豚肉の塩だれ炒め かぼちゃ煮付け ほうれん草の和え物 吸物	米飯 魚の味噌煮 冬瓜のあんかけ 白和え 吸物	米飯 海老カツ 青梗菜炒め煮 春雨サラダ 味噌汁
	エネルギー - 550kcal 蛋白質 19.8g 脂質 12.1g 炭水 88.0g 亜鉛 2.3mg 食塩 6.4g	エネルギー - 603kcal 蛋白質 15.3g 脂質 22.5g 炭水 81.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g	エネルギー - 380kcal 蛋白質 23.3g 脂質 2.0g 炭水 63.9g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.7g	エネルギー - 503kcal 蛋白質 16.2g 脂質 27.3g 炭水 46.2g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.7g	エネルギー - 524kcal 蛋白質 19.9g 脂質 10.6g 炭水 84.7g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.7g	エネルギー - 498kcal 蛋白質 21.8g 脂質 11.3g 炭水 72.8g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.7g	エネルギー - 583kcal 蛋白質 14.9g 脂質 16.8g 炭水 90.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.2g
夕食	米飯 鶏肉のねぎ味噌焼き ほうれん草炒め 吸物	米飯 魚の野菜あんかけ 厚焼き玉子 味噌汁	米飯 厚揚げ煮 ひじきの煮物 味噌汁	米飯 豆腐肉みそかけ オクラの和え物 吸物	米飯 魚の磯辺焼き ピーマンのじゃこ炒め 味噌汁	米飯 鶏つくね甘辛煮 めかぶ 吸物	米飯 オムレツ 野菜ソテー スープ
	エネルギー - 474kcal 蛋白質 17.9g 脂質 13.4g 炭水 67.2g 亜鉛 2.3mg 食塩 4.7g	エネルギー - 476kcal 蛋白質 24.0g 脂質 5.7g 炭水 78.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.5g	エネルギー - 466kcal 蛋白質 17.5g 脂質 11.8g 炭水 68.9g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.1g	エネルギー - 455kcal 蛋白質 17.8g 脂質 9.3g 炭水 72.9g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.8g	エネルギー - 579kcal 蛋白質 22.3g 脂質 21.2g 炭水 70.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.1g	エネルギー - 503kcal 蛋白質 13.5g 脂質 16.7g 炭水 73.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 4.9g	エネルギー - 414kcal 蛋白質 12.1g 脂質 6.2g 炭水 74.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.2g
3時	シュークリーム	コーヒーゼリー	ロールケーキ	プリン	まんじゅう	クッキー	栗しぐれ
	エネルギー - 65kcal 蛋白質 0.8g 脂質 3.8g 炭水 7.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー - 24kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.0g 炭水 5.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー - 102kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.2g 炭水 14.7g 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 2.0g 脂質 0.3g 炭水 22.8g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー - 171kcal 蛋白質 2.0g 脂質 8.7g 炭水 20.7g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	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 -1505kcal 蛋白質 51.4g 脂質 34.2g 炭水 240.7g 亜鉛 6.6mg 食塩 13.6g	エネルギー -1480kcal 蛋白質 50.5g 脂質 32.4g 炭水 236.8g 亜鉛 5.6mg 食塩 9.3g	エネルギー -1322kcal 蛋白質 50.6g 脂質 19.7g 炭水 226.6g 亜鉛 5.8mg 食塩 9.6g	エネルギー -1469kcal 蛋白質 48.8g 脂質 43.9g 炭水 213.2g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.0g	エネルギー -1599kcal 蛋白質 55.3g 脂質 35.6g 炭水 254.6g 亜鉛 6.4mg 食塩 9.8g	エネルギー -1561kcal 蛋白質 47.7g 脂質 41.1g 炭水 241.2g 亜鉛 6.2mg 食塩 11.4g	エネルギー -1497kcal 蛋白質 41.2g 脂質 30.7g 炭水 256.2g 亜鉛 5.6mg 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 9月 4日～2023年 9月10日)

	9月 4日 (月)	9月 5日 (火)	9月 6日 (水)	9月 7日 (木)	9月 8日 (金)	9月 9日 (土)	9月10日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ 三色豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 ひじきの煮物 鯛みそ 乳酸菌飲料	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 野菜大豆煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 切干大根煮 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 豚挽肉の炒め煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 ツナじゃが ねり梅 牛乳
	エネルギー - 433kcal 蛋白質 12.6g 脂質 8.1g 炭水 75.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g	エネルギー - 390kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.4g 炭水 80.7g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.8g	エネルギー - 374kcal 蛋白質 11.2g 脂質 5.6g 炭水 66.6g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.9g	エネルギー - 397kcal 蛋白質 10.0g 脂質 3.1g 炭水 80.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.1g	エネルギー - 396kcal 蛋白質 11.5g 脂質 3.0g 炭水 79.5g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.0g	エネルギー - 400kcal 蛋白質 16.1g 脂質 4.7g 炭水 70.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g	エネルギー - 430kcal 蛋白質 13.1g 脂質 7.6g 炭水 75.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.1g
	エネルギー - 606kcal 蛋白質 18.0g 脂質 22.6g 炭水 78.8g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.8g	エネルギー - 396kcal 蛋白質 21.9g 脂質 3.3g 炭水 66.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.7g	エネルギー - 537kcal 蛋白質 16.7g 脂質 15.0g 炭水 81.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.7g	エネルギー - 574kcal 蛋白質 18.0g 脂質 14.7g 炭水 89.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.5g	エネルギー - 509kcal 蛋白質 14.7g 脂質 13.8g 炭水 78.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.2g	エネルギー - 414kcal 蛋白質 19.6g 脂質 6.2g 炭水 66.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.5g	エネルギー - 460kcal 蛋白質 14.3g 脂質 9.5g 炭水 77.3g 亜鉛 2.9mg 食塩 2.2g
昼食	米飯 豚の生姜焼き ★枝豆のふわふわ豆腐 錦糸和え 吸物	菜飯 カレイの煮つけ いんげんたらこ炒め オクラおかか和え 吸物	米飯 麻婆豆腐 ブロッコリー胡麻煮 海草サラダ スープ	米飯 ★マスマフライ かぶのかにあんかけ おからサラダ 味噌汁	米飯 八宝菜 しゅうまい もやしの和え物 中華スープ	<重陽の節句御膳> 栗ご飯 赤魚のみりん焼き 焼きなす 白和え 吸物	米飯 豚肉ピリ辛炒め ひじき入り蓮根金平 おろし和え スープ
	エネルギー - 489kcal 蛋白質 20.9g 脂質 12.4g 炭水 68.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g	エネルギー - 522kcal 蛋白質 18.2g 脂質 10.2g 炭水 86.5g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.1g	エネルギー - 478kcal 蛋白質 17.9g 脂質 12.4g 炭水 70.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.8g	エネルギー - 582kcal 蛋白質 17.1g 脂質 24.1g 炭水 70.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.6g	エネルギー - 516kcal 蛋白質 19.6g 脂質 10.6g 炭水 82.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g	エネルギー - 531kcal 蛋白質 20.3g 脂質 16.1g 炭水 72.3g 亜鉛 2.6mg 食塩 5.0g	エネルギー - 489kcal 蛋白質 18.4g 脂質 12.8g 炭水 71.7g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.1g
	エネルギー - 1615kcal 蛋白質 53.2g 脂質 46.2g 炭水 235.2g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.5g	エネルギー - 1396kcal 蛋白質 51.2g 脂質 20.2g 炭水 246.2g 亜鉛 7.4mg 食塩 8.8g	エネルギー - 1484kcal 蛋白質 47.5g 脂質 37.4g 炭水 230.6g 亜鉛 6.4mg 食塩 10.7g	エネルギー - 1600kcal 蛋白質 46.1g 脂質 43.0g 炭水 247.9g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.3g	エネルギー - 1466kcal 蛋白質 45.8g 脂質 27.4g 炭水 251.5g 亜鉛 6.7mg 食塩 10.2g	エネルギー - 1457kcal 蛋白質 58.5g 脂質 28.0g 炭水 233.1g 亜鉛 6.9mg 食塩 11.2g	エネルギー - 1448kcal 蛋白質 47.1g 脂質 32.1g 炭水 234.9g 亜鉛 7.7mg 食塩 8.6g
夕食	米飯 魚の蒲焼き 冬瓜のあんかけ のっぺい汁	米飯 豚肉トマト煮 さつまいもバター焼き スープ	米飯 ツナの治部煮 ゆかり和え 味噌汁	米飯 豚肉すき煮 炒り卵 吸物	米飯 豆腐ステーキきのこあん ミートボール黒酢あん 吸物	米飯 鶏肉ごま焼き 小松菜炒め煮 味噌汁	米飯 えびと野菜炒め がんもの煮つけ 味噌汁
	エネルギー - 489kcal 蛋白質 20.9g 脂質 12.4g 炭水 68.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g	エネルギー - 522kcal 蛋白質 18.2g 脂質 10.2g 炭水 86.5g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.1g	エネルギー - 478kcal 蛋白質 17.9g 脂質 12.4g 炭水 70.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.8g	エネルギー - 582kcal 蛋白質 17.1g 脂質 24.1g 炭水 70.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.6g	エネルギー - 516kcal 蛋白質 19.6g 脂質 10.6g 炭水 82.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g	エネルギー - 531kcal 蛋白質 20.3g 脂質 16.1g 炭水 72.3g 亜鉛 2.6mg 食塩 5.0g	エネルギー - 489kcal 蛋白質 18.4g 脂質 12.8g 炭水 71.7g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.1g
	エネルギー - 1615kcal 蛋白質 53.2g 脂質 46.2g 炭水 235.2g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.5g	エネルギー - 1396kcal 蛋白質 51.2g 脂質 20.2g 炭水 246.2g 亜鉛 7.4mg 食塩 8.8g	エネルギー - 1484kcal 蛋白質 47.5g 脂質 37.4g 炭水 230.6g 亜鉛 6.4mg 食塩 10.7g	エネルギー - 1600kcal 蛋白質 46.1g 脂質 43.0g 炭水 247.9g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.3g	エネルギー - 1466kcal 蛋白質 45.8g 脂質 27.4g 炭水 251.5g 亜鉛 6.7mg 食塩 10.2g	エネルギー - 1457kcal 蛋白質 58.5g 脂質 28.0g 炭水 233.1g 亜鉛 6.9mg 食塩 11.2g	エネルギー - 1448kcal 蛋白質 47.1g 脂質 32.1g 炭水 234.9g 亜鉛 7.7mg 食塩 8.6g
3時	ドームケーキ	レモンケーキ	せんべい	デザートムース	手作りゼリー	どら焼き	パンケーキ
	エネルギー - 87kcal 蛋白質 1.7g 脂質 3.1g 炭水 13.1g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	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 - 95kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.4g 炭水 12.3g 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	エネルギー - 45kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 11.3g 亜鉛 0.0mg 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 - 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 - 1615kcal 蛋白質 53.2g 脂質 46.2g 炭水 235.2g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.5g	エネルギー - 1396kcal 蛋白質 51.2g 脂質 20.2g 炭水 246.2g 亜鉛 7.4mg 食塩 8.8g	エネルギー - 1484kcal 蛋白質 47.5g 脂質 37.4g 炭水 230.6g 亜鉛 6.4mg 食塩 10.7g	エネルギー - 1600kcal 蛋白質 46.1g 脂質 43.0g 炭水 247.9g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.3g	エネルギー - 1466kcal 蛋白質 45.8g 脂質 27.4g 炭水 251.5g 亜鉛 6.7mg 食塩 10.2g	エネルギー - 1457kcal 蛋白質 58.5g 脂質 28.0g 炭水 233.1g 亜鉛 6.9mg 食塩 11.2g	エネルギー - 1448kcal 蛋白質 47.1g 脂質 32.1g 炭水 234.9g 亜鉛 7.7mg 食塩 8.6g
合計	エネルギー - 1615kcal 蛋白質 53.2g 脂質 46.2g 炭水 235.2g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.5g	エネルギー - 1396kcal 蛋白質 51.2g 脂質 20.2g 炭水 246.2g 亜鉛 7.4mg 食塩 8.8g	エネルギー - 1484kcal 蛋白質 47.5g 脂質 37.4g 炭水 230.6g 亜鉛 6.4mg 食塩 10.7g	エネルギー - 1600kcal 蛋白質 46.1g 脂質 43.0g 炭水 247.9g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.3g	エネルギー - 1466kcal 蛋白質 45.8g 脂質 27.4g 炭水 251.5g 亜鉛 6.7mg 食塩 10.2g	エネルギー - 1457kcal 蛋白質 58.5g 脂質 28.0g 炭水 233.1g 亜鉛 6.9mg 食塩 11.2g	エネルギー - 1448kcal 蛋白質 47.1g 脂質 32.1g 炭水 234.9g 亜鉛 7.7mg 食塩 8.6g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年 9月11日～2023年 9月17日)

	9月11日 (月)	9月12日 (火)	9月13日 (水)	9月14日 (木)	9月15日 (金)	9月16日 (土)	9月17日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 モロヘイヤお浸し ふりかけ	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ 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 高野豆腐含め煮 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 ひじきの煮物 鯛みそ 牛乳
	エネルギー - 400kcal 蛋白質 10.2g 脂質 1.8g 炭水 83.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.2g	エネルギー - 344kcal 蛋白質 9.2g 脂質 2.2g 炭水 70.8g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g	エネルギー - 402kcal 蛋白質 9.0g 脂質 3.2g 炭水 83.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.4g	エネルギー - 361kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.2g 炭水 68.2g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.4g	エネルギー - 419kcal 蛋白質 13.0g 脂質 4.9g 炭水 78.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g	エネルギー - 350kcal 蛋白質 9.0g 脂質 4.2g 炭水 66.5g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.5g	エネルギー - 447kcal 蛋白質 13.6g 脂質 9.0g 炭水 77.6g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.0g
昼食	米飯 魚の醤油バター焼き ふろふき大根 青梗菜土佐和え 吸物	米飯 ★大豆ミートの厚切り 煮びたし ブロッコリーの和え物 味噌汁	米飯 魚の味噌焼き 煮物 いんげんごま和え 吸物	米飯 豆腐の海鮮煮 ミートボール黒酢あん 小松菜和え 味噌汁	ラーメン 餃子 ナムル フルーツ	米飯 豚バラとピーマン炒め ほうれん草炒め煮 ゆかり和え スープ	米飯 ブリ大根 なす白味噌炒め 豆サラダ 吸物
	エネルギー - 527kcal 蛋白質 18.4g 脂質 18.1g 炭水 68.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g	エネルギー - 549kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.7g 炭水 74.3g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.9g	エネルギー - 477kcal 蛋白質 21.3g 脂質 7.8g 炭水 77.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.7g	エネルギー - 511kcal 蛋白質 19.0g 脂質 9.6g 炭水 85.4g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.8g	エネルギー - 442kcal 蛋白質 16.7g 脂質 5.9g 炭水 80.7g 亜鉛 1.1mg 食塩 4.6g	エネルギー - 551kcal 蛋白質 15.1g 脂質 21.6g 炭水 71.1g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.8g	エネルギー - 646kcal 蛋白質 22.8g 脂質 23.8g 炭水 80.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.4g
夕食	米飯 豚しょうが炒め ふわふわ豆腐含め煮 味噌汁	米飯 魚の塩焼き なす煮付け けんちん汁	米飯 生揚げの焼肉たれ炒め にら炒め 味噌汁	米飯 鶏肉二色巻き 南瓜旨煮 吸物	米飯 魚のごまだれ はんぺんの煮物 味噌汁	米飯 豆腐と野菜の生姜煮 菜の花の和え物 吸物	米飯 鶏肉のねぎ炒め 和風サラダ 味噌汁
	エネルギー - 508kcal 蛋白質 18.3g 脂質 13.6g 炭水 74.6g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.8g	エネルギー - 435kcal 蛋白質 18.6g 脂質 7.5g 炭水 68.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.4g	エネルギー - 499kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.9g 炭水 73.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.3g	エネルギー - 463kcal 蛋白質 25.2g 脂質 6.6g 炭水 73.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.7g	エネルギー - 437kcal 蛋白質 20.5g 脂質 3.4g 炭水 77.5g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.8g	エネルギー - 403kcal 蛋白質 15.7g 脂質 8.6g 炭水 64.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.5g	エネルギー - 434kcal 蛋白質 19.8g 脂質 8.6g 炭水 66.6g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.8g
3時	黒棒	たい焼き	アイスクリーム	カップケーキ	葛まんじゅう	マンゴープリン	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 - 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 - 63kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.8g 炭水 8.1g 亜鉛 0.1mg 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 - 57kcal 蛋白質 0.6g 脂質 0.1g 炭水 14.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー - 43kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 10.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	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 - 1498kcal 蛋白質 47.6g 脂質 33.7g 炭水 240.8g 亜鉛 6.1mg 食塩 10.0g	エネルギー - 1416kcal 蛋白質 51.5g 脂質 26.9g 炭水 232.6g 亜鉛 6.4mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1441kcal 蛋白質 45.8g 脂質 28.7g 炭水 242.2g 亜鉛 5.9mg 食塩 9.5g	エネルギー - 1436kcal 蛋白質 55.9g 脂質 25.6g 炭水 238.9g 亜鉛 6.8mg 食塩 9.0g	エネルギー - 1355kcal 蛋白質 50.8g 脂質 14.3g 炭水 250.8g 亜鉛 4.4mg 食塩 10.9g	エネルギー - 1347kcal 蛋白質 39.8g 脂質 34.4g 炭水 213.1g 亜鉛 5.6mg 食塩 8.0g	エネルギー - 1612kcal 蛋白質 57.7g 脂質 44.3g 炭水 238.4g 亜鉛 7.5mg 食塩 9.3g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年 9月18日～2023年 9月24日)

	9月18日 (月)	9月19日 (火)	9月20日 (水)	9月21日 (木)	9月22日 (金)	9月23日 (土)	9月24日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ミートボール 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 大根土佐煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 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 ジョア	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め 金時豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー - 378kcal 蛋白質 9.8g 脂質 2.7g 炭水 75.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.6g	エネルギー - 386kcal 蛋白質 10.8g 脂質 5.0g 炭水 71.2g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.9g	エネルギー - 349kcal 蛋白質 8.8g 脂質 1.9g 炭水 71.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.2g	エネルギー - 369kcal 蛋白質 10.6g 脂質 4.2g 炭水 69.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.5g	エネルギー - 403kcal 蛋白質 9.8g 脂質 5.0g 炭水 77.4g 亜鉛 1.2mg 食塩 2.2g	エネルギー - 385kcal 蛋白質 10.9g 脂質 2.6g 炭水 77.7g 亜鉛 1.2mg 食塩 2.4g	エネルギー - 453kcal 蛋白質 14.5g 脂質 8.7g 炭水 77.1g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.3g
昼食	<敬老の日> ～感謝を込めて～ 赤飯 てんぷら 茶碗蒸し お浸し 吸物	米飯 親子煮 きんぴらごぼう 白菜ゆず和え 味噌汁	米飯 ★豚の紫蘇チーズカツ 煮びたし オクラの和え物 吸物	きしめん コロッケ モロヘイヤお浸し フルーツ	米飯 豆腐の甘酢あんかけ しゅうまい ひじきサラダ 味噌汁	米飯 豚の胡麻しゃぶ 切干大根煮 ほうれん草の土佐和え 吸物	米飯 魚の生姜焼き かぼちゃ煮付け 梅肉和え 吸物
	エネルギー - 528kcal 蛋白質 16.8g 脂質 13.3g 炭水 82.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.0g	エネルギー - 518kcal 蛋白質 22.7g 脂質 12.0g 炭水 77.5g 亜鉛 3.1mg 食塩 3.4g	エネルギー - 545kcal 蛋白質 18.0g 脂質 17.6g 炭水 75.0g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.9g	エネルギー - 445kcal 蛋白質 12.2g 脂質 7.9g 炭水 79.7g 亜鉛 0.9mg 食塩 4.5g	エネルギー - 580kcal 蛋白質 16.7g 脂質 23.1g 炭水 73.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.5g	エネルギー - 499kcal 蛋白質 22.0g 脂質 13.1g 炭水 69.8g 亜鉛 3.4mg 食塩 3.6g	エネルギー - 540kcal 蛋白質 18.9g 脂質 14.7g 炭水 80.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.5g
夕食	米飯 魚の磯辺焼き 五目巾着 味噌汁	米飯 豆腐のそぼろ炒め ブロッコリーごま和え のっぺい汁	米飯 白身魚野菜あんかけ もやし和え 味噌汁	米飯 豚肉の焼肉たれ炒め チンゲン菜炒め煮 ワカメスープ	米飯 ハンバーグ フレンチサラダ スープ	米飯 魚の香草パン粉焼き レンコン味噌煮 吸物	米飯 鶏肉のチーズ焼き 煮奴 味噌汁
	エネルギー - 522kcal 蛋白質 22.1g 脂質 13.6g 炭水 74.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.5g	エネルギー - 481kcal 蛋白質 19.1g 脂質 13.0g 炭水 69.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.5g	エネルギー - 427kcal 蛋白質 15.9g 脂質 7.4g 炭水 71.0g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.9g	エネルギー - 434kcal 蛋白質 16.5g 脂質 11.5g 炭水 62.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 1.9g	エネルギー - 514kcal 蛋白質 17.7g 脂質 16.4g 炭水 71.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 1.8g	エネルギー - 482kcal 蛋白質 19.4g 脂質 9.4g 炭水 77.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.2g	エネルギー - 578kcal 蛋白質 26.8g 脂質 22.2g 炭水 63.3g 亜鉛 3.3mg 食塩 3.4g
3時	★桃山	デザートムース	せんべい	シュークリーム	手作りゼリー	ビスケット	プチケーキ
	エネルギー - 76kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g 炭水 17.1g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	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	エネルギー - 95kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.4g 炭水 12.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.3g	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 - 57kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 15.0g 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 - 81kcal 蛋白質 1.4g 脂質 4.1g 炭水 9.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g
合計	エネルギー -1504kcal 蛋白質 50.2g 脂質 29.8g 炭水 249.2g 亜鉛 5.8mg 食塩 11.2g	エネルギー -1432kcal 蛋白質 53.6g 脂質 31.1g 炭水 226.7g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.9g	エネルギー -1416kcal 蛋白質 44.4g 脂質 31.3g 炭水 229.9g 亜鉛 5.8mg 食塩 10.3g	エネルギー -1317kcal 蛋白質 40.6g 脂質 26.0g 炭水 222.4g 亜鉛 5.3mg 食塩 9.0g	エネルギー -1554kcal 蛋白質 44.2g 脂質 44.5g 炭水 237.0g 亜鉛 5.1mg 食塩 7.6g	エネルギー -1454kcal 蛋白質 53.3g 脂質 29.3g 炭水 236.2g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.3g	エネルギー -1652kcal 蛋白質 61.6g 脂質 49.7g 炭水 230.0g 亜鉛 7.4mg 食塩 9.4g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年 9月25日～2023年 9月30日)

	9月25日 (月)	9月26日 (火)	9月27日 (水)	9月28日 (木)	9月29日 (金)	9月30日 (土)	
朝食	米飯 味噌汁 五目卵の花 オクラおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜と豚肉の炊き合わせ 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 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 鶏そぼろ信田 漬物 乳酸菌飲料	
	エネルギー - 365kcal 蛋白質 10.9g 脂質 5.3g 炭水 66.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g	エネルギー - 423kcal 蛋白質 14.5g 脂質 5.4g 炭水 76.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g	エネルギー - 428kcal 蛋白質 13.6g 脂質 4.7g 炭水 80.6g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.6g	エネルギー - 359kcal 蛋白質 9.2g 脂質 2.0g 炭水 73.9g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.5g	エネルギー - 387kcal 蛋白質 11.2g 脂質 5.4g 炭水 70.6g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.4g	エネルギー - 445kcal 蛋白質 16.4g 脂質 8.7g 炭水 71.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.0g	
昼食	米飯 肉じゃが 茄子カレー炒め 大根サラダ 味噌汁	米飯 魚の照り焼き 煮びたし 酢の物 豚汁	そば かきあげ たくあん和え フルーツ	米飯 チャンプルー シュウマイ ナムル スープ	米飯 鶏肉のクリーム煮 ★焼き栗コロケ ピーナツ和え フルーツ	米飯 干草焼き 炊き合わせ ゆかり和え 吸物	
	エネルギー - 565kcal 蛋白質 13.7g 脂質 17.1g 炭水 86.6g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.4g	エネルギー - 479kcal 蛋白質 21.1g 脂質 9.0g 炭水 73.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.5g	エネルギー - 499kcal 蛋白質 17.6g 脂質 8.9g 炭水 86.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.4g	エネルギー - 488kcal 蛋白質 16.2g 脂質 14.3g 炭水 72.3g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.0g	エネルギー - 653kcal 蛋白質 22.4g 脂質 18.2g 炭水 96.0g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.7g	エネルギー - 472kcal 蛋白質 18.4g 脂質 9.9g 炭水 77.2g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.3g	
夕食	米飯 厚揚げ甘辛煮 ブロッコリーサラダ 吸物	米飯 豚肉とキャベツのみそ 春雨の中華煮 中華スープ	米飯 えびと野菜炒め いんげんごま和え さつま汁	米飯 豚肉しょうが煮 大根の味噌かけ 吸物	米飯 煮魚 ビーフンソテー 吸物	米飯 肉豆腐 さつまいも甘煮 味噌汁	
	エネルギー - 441kcal 蛋白質 14.6g 脂質 10.9g 炭水 68.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.3g	エネルギー - 496kcal 蛋白質 18.4g 脂質 10.0g 炭水 79.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.4g	エネルギー - 430kcal 蛋白質 14.3g 脂質 8.1g 炭水 71.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.4g	エネルギー - 461kcal 蛋白質 16.2g 脂質 6.0g 炭水 83.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.3g	エネルギー - 411kcal 蛋白質 17.4g 脂質 3.7g 炭水 73.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.5g	エネルギー - 613kcal 蛋白質 16.9g 脂質 18.3g 炭水 91.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.3g	
3時	水ようかん	プリン	丸ぼうろ	ドーナツ	お月見ゼリー	コーヒーゼリー	
	エネルギー - 44kcal 蛋白質 0.6g 脂質 0.0g 炭水 10.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 0.0g	エネルギー - 71kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.2g 炭水 12.1g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 126kcal 蛋白質 2.5g 脂質 0.4g 炭水 28.5g 亜鉛 0.3mg 食塩 0.1g	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 - 34kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 8.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	エネルギー - 35kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.0g 炭水 8.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	
合計	エネルギー - 1415kcal 蛋白質 39.8g 脂質 33.3g 炭水 232.0g 亜鉛 8.1mg 食塩 8.3g	エネルギー - 1469kcal 蛋白質 54.8g 脂質 26.6g 炭水 242.7g 亜鉛 6.0mg 食塩 8.7g	エネルギー - 1483kcal 蛋白質 48.0g 脂質 22.1g 炭水 267.3g 亜鉛 5.8mg 食塩 7.5g	エネルギー - 1381kcal 蛋白質 42.8g 脂質 25.4g 炭水 239.4g 亜鉛 6.6mg 食塩 10.0g	エネルギー - 1485kcal 蛋白質 51.0g 脂質 27.3g 炭水 248.4g 亜鉛 6.5mg 食塩 8.8g	エネルギー - 1565kcal 蛋白質 51.9g 脂質 36.9g 炭水 249.1g 亜鉛 6.7mg 食塩 9.7g	