

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10月 1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)	10月 1日 (日)
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	米飯 味噌汁 ひじき煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー - 359kcal 蛋白質 10.5g 脂質 4.7g 炭水 67.4g 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 - 438kcal 蛋白質 14.0g 脂質 5.8g 炭水 80.5g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.5g	エネルギー - 360kcal 蛋白質 9.3g 脂質 2.0g 炭水 73.9g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.5g	エネルギー - 376kcal 蛋白質 10.6g 脂質 4.4g 炭水 70.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.4g	エネルギー - 439kcal 蛋白質 16.0g 脂質 8.1g 炭水 72.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.0g	エネルギー - 441kcal 蛋白質 13.2g 脂質 8.8g 炭水 74.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.8g
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 ★焼き栗コロッケ 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	米飯 鶏肉南蛮漬け 大根のえびあんかけ ブロッコリーツナ和え 吸物
	エネルギー - 565kcal 蛋白質 13.5g 脂質 17.0g 炭水 86.1g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.4g	エネルギー - 476kcal 蛋白質 21.2g 脂質 8.8g 炭水 73.6g 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 - 513kcal 蛋白質 17.4g 脂質 15.5g 炭水 75.0g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.3g	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	エネルギー - 606kcal 蛋白質 22.1g 脂質 22.4g 炭水 73.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.2g
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	米飯 魚の照り焼き 小松菜煮浸し 味噌汁
	エネルギー - 425kcal 蛋白質 14.3g 脂質 9.8g 炭水 67.8g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.4g	エネルギー - 530kcal 蛋白質 19.3g 脂質 13.1g 炭水 80.0g 亜鉛 2.4mg 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 - 431kcal 蛋白質 14.9g 脂質 5.4g 炭水 78.4g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.3g	エネルギー - 412kcal 蛋白質 17.5g 脂質 3.7g 炭水 73.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.5g	エネルギー - 614kcal 蛋白質 16.8g 脂質 18.3g 炭水 91.8g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.1g	エネルギー - 489kcal 蛋白質 21.0g 脂質 13.4g 炭水 65.8g 亜鉛 1.7mg 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	黒棒
	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	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
合計	エネルギー -1393kcal 蛋白質 38.9g 脂質 31.5g 炭水 231.7g 亜鉛 8.2mg 食塩 8.4g	エネルギー -1500kcal 蛋白質 55.8g 脂質 29.5g 炭水 242.6g 亜鉛 6.1mg 食塩 8.7g	エネルギー -1493kcal 蛋白質 48.4g 脂質 23.2g 炭水 267.2g 亜鉛 5.9mg 食塩 7.4g	エネルギー -1377kcal 蛋白質 42.8g 脂質 26.0g 炭水 237.3g 亜鉛 6.6mg 食塩 10.3g	エネルギー -1475kcal 蛋白質 50.5g 脂質 26.3g 炭水 248.8g 亜鉛 6.4mg 食塩 8.8g	エネルギー -1560kcal 蛋白質 51.4g 脂質 36.3g 炭水 249.7g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.5g	エネルギー -1599kcal 蛋白質 57.0g 脂質 44.8g 炭水 229.3g 亜鉛 6.1mg 食塩 10.4g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年10月 2日～2023年10月 8日)

	10月 2日 (月)	10月 3日 (火)	10月 4日 (水)	10月 5日 (木)	10月 6日 (金)	10月 7日 (土)	10月 8日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま のり佃煮 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 高野豆腐含め煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ミートボール オクラのおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 卵の花 鯛みそ 牛乳
	エネルギー - 383kcal 蛋白質 10.1g 脂質 2.7g 炭水 76.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g	エネルギー - 405kcal 蛋白質 12.4g 脂質 3.3g 炭水 79.0g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.7g	エネルギー - 417kcal 蛋白質 12.9g 脂質 4.9g 炭水 78.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g	エネルギー - 437kcal 蛋白質 15.6g 脂質 7.9g 炭水 72.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.9g	エネルギー - 391kcal 蛋白質 10.4g 脂質 2.7g 炭水 78.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.5g	エネルギー - 385kcal 蛋白質 12.0g 脂質 5.7g 炭水 69.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.4g	エネルギー - 481kcal 蛋白質 15.1g 脂質 11.7g 炭水 77.0g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.5g
昼食	米飯 魚の蒲焼き ピーマンの炒め物 カニ風味サラダ 味噌汁	米飯 タンドリーチキン ジャーマンポテト ごま和え スープ	米飯 魚の煮つけ なす白味噌炒め なめたけ和え 吸物	米飯 ★野菜メンチカツ (大 南瓜きのこあん ごぼうサラダ 吸物	チャーハン 餃子 大根和風サラダ 中華スープ	米飯 五目豆腐の旨煮 ビーフンソテー モロヘイヤ浸し 味噌汁	米飯 白身魚のチリソース いんげんたらこ炒め フレンチサラダ スープ
	エネルギー - 538kcal 蛋白質 22.1g 脂質 16.1g 炭水 72.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.7g	エネルギー - 490kcal 蛋白質 21.3g 脂質 11.6g 炭水 72.1g 亜鉛 2.7mg 食塩 2.5g	エネルギー - 483kcal 蛋白質 20.0g 脂質 6.9g 炭水 82.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.8g	エネルギー - 619kcal 蛋白質 15.4g 脂質 21.1g 炭水 90.2g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.3g	エネルギー - 429kcal 蛋白質 13.4g 脂質 6.3g 炭水 76.3g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.3g	エネルギー - 539kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12.3g 炭水 85.3g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.3g	エネルギー - 538kcal 蛋白質 20.4g 脂質 18.8g 炭水 68.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.3g
夕食	米飯 筑前煮 厚焼き玉子 吸物	米飯 あんかけ豆腐 しゅうまい 味噌汁	米飯 ミートローフ マカロニソテー スープ	米飯 魚の塩焼き 冬瓜の煮物 のっぺい汁	米飯 鶏照り焼き もずく三杯酢 味噌汁	米飯 魚の香草パン粉焼き 炊き合わせ 吸物	米飯 肉じゃが 炒り卵 味噌汁
	エネルギー - 488kcal 蛋白質 20.6g 脂質 9.0g 炭水 77.3g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.3g	エネルギー - 466kcal 蛋白質 17.5g 脂質 8.9g 炭水 75.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.5g	エネルギー - 508kcal 蛋白質 15.3g 脂質 14.7g 炭水 76.0g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.4g	エネルギー - 383kcal 蛋白質 18.5g 脂質 4.5g 炭水 63.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.6g	エネルギー - 439kcal 蛋白質 16.8g 脂質 9.7g 炭水 67.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g	エネルギー - 457kcal 蛋白質 20.6g 脂質 8.9g 炭水 71.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.8g	エネルギー - 567kcal 蛋白質 18.8g 脂質 17.4g 炭水 79.6g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.9g
3時	プリン	ロールケーキ	厚切りバーム	手作りゼリー	プチケーキ	ビスケット	まんじゅう
	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 - 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 - 85kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.9g 炭水 13.5g 亜鉛 0.0mg 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 - 81kcal 蛋白質 1.4g 脂質 4.1g 炭水 9.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	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 - 101kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.3g 炭水 22.8g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー - 1486kcal 蛋白質 54.3g 脂質 30.1g 炭水 239.7g 亜鉛 6.1mg 食塩 10.3g	エネルギー - 1463kcal 蛋白質 52.5g 脂質 27.9g 炭水 241.9g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.8g	エネルギー - 1493kcal 蛋白質 49.7g 脂質 29.4g 炭水 250.4g 亜鉛 5.8mg 食塩 8.8g	エネルギー - 1507kcal 蛋白質 49.6g 脂質 33.5g 炭水 247.6g 亜鉛 6.3mg 食塩 8.9g	エネルギー - 1340kcal 蛋白質 42.0g 脂質 22.8g 炭水 231.5g 亜鉛 5.4mg 食塩 8.9g	エネルギー - 1485kcal 蛋白質 56.2g 脂質 32.4g 炭水 238.5g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1687kcal 蛋白質 56.3g 脂質 48.2g 炭水 248.0g 亜鉛 6.9mg 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10月 9日～2023年10月15日)

	10月 9日 (月)	10月10日 (火)	10月11日 (水)	10月12日 (木)	10月13日 (金)	10月14日 (土)	10月15日 (日)
朝食	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 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め モロヘイヤお浸し ふりかけ	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあ のり佃煮 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 煮浸し 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま のり佃煮 牛乳
	エネルギー - 369kcal 蛋白質 10.7g 脂質 4.2g 炭水 69.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.5g	エネルギー - 419kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.1g 炭水 84.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.3g	エネルギー - 339kcal 蛋白質 10.3g 脂質 2.7g 炭水 66.4g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.6g	エネルギー - 359kcal 蛋白質 10.4g 脂質 4.2g 炭水 66.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.4g	エネルギー - 357kcal 蛋白質 7.9g 脂質 1.4g 炭水 76.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.4g	エネルギー - 436kcal 蛋白質 14.9g 脂質 3.9g 炭水 82.6g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.3g	エネルギー - 441kcal 蛋白質 13.7g 脂質 7.6g 炭水 76.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.4g
昼食	米飯 豚肉とキャベツのみそ 高野豆腐含め煮 もやし和え 吸物	米飯 オマール海老クリーミー はんぺんの煮物 海藻和え 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 しゅうまい 青菜のお浸し スープ	きつねうどん ちくわの磯辺炒め 菜の花菜種和え フルーツ	米飯 魚のバジル風味焼き 炊き合わせ ブロッコリーサラダ 味噌汁	米飯 ささみカツ ★新玉子と豆腐のしんじょう マカロニサラダ 吸物	米飯 魚の菜種焼き 絹揚げ煮付け 塩昆布和え 吸物
	エネルギー - 491kcal 蛋白質 23.5g 脂質 11.2g 炭水 70.3g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.2g	エネルギー - 600kcal 蛋白質 12.7g 脂質 15.6g 炭水 102.2g 亜鉛 1.4mg 食塩 5.6g	エネルギー - 628kcal 蛋白質 29.3g 脂質 21.5g 炭水 74.4g 亜鉛 4.1mg 食塩 2.8g	エネルギー - 495kcal 蛋白質 15.8g 脂質 6.5g 炭水 93.9g 亜鉛 1.1mg 食塩 4.3g	エネルギー - 593kcal 蛋白質 24.7g 脂質 20.8g 炭水 73.0g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.1g	エネルギー - 509kcal 蛋白質 17.4g 脂質 8.4g 炭水 87.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.9g	エネルギー - 521kcal 蛋白質 20.1g 脂質 16.2g 炭水 72.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.8g
夕食	米飯 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ スープ	米飯 親子煮 ゆかり和え 吸物	米飯 魚の味噌焼き なすの煮浸し 吸物	米飯 インゲン肉巻き ほうれん草ごま和え さつま汁	米飯 豆腐の海鮮煮 ハムの炒め物 吸物	米飯 白身魚野菜あんかけ 大根旨煮 味噌汁	米飯 豚肉しょうが煮 にら炒め 味噌汁
	エネルギー - 510kcal 蛋白質 16.2g 脂質 21.2g 炭水 61.5g 亜鉛 1.5mg 食塩 1.2g	エネルギー - 468kcal 蛋白質 26.7g 脂質 9.0g 炭水 66.2g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.7g	エネルギー - 551kcal 蛋白質 18.9g 脂質 19.7g 炭水 69.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.8g	エネルギー - 465kcal 蛋白質 13.9g 脂質 9.8g 炭水 76.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.0g	エネルギー - 420kcal 蛋白質 17.2g 脂質 7.6g 炭水 69.3g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g	エネルギー - 526kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.8g 炭水 78.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 4.0g	エネルギー - 439kcal 蛋白質 20.4g 脂質 7.8g 炭水 68.3g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.9g
3時	レモンケーキ	手作りゼリー	せんべい	栗しぐれ	どら焼き	ババロア	手作りゼリー
	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 - 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 - 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 - 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 - 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 - 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 - 29kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 7.7g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー - 1458kcal 蛋白質 52.3g 脂質 39.9g 炭水 213.6g 亜鉛 6.4mg 食塩 7.1g	エネルギー - 1517kcal 蛋白質 48.5g 脂質 28.7g 炭水 260.9g 亜鉛 5.7mg 食塩 11.6g	エネルギー - 1613kcal 蛋白質 60.2g 脂質 48.3g 炭水 222.2g 亜鉛 7.5mg 食塩 9.5g	エネルギー - 1398kcal 蛋白質 41.4g 脂質 20.5g 炭水 255.5g 亜鉛 5.1mg 食塩 9.7g	エネルギー - 1482kcal 蛋白質 52.3g 脂質 30.8g 炭水 241.9g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.2g	エネルギー - 1602kcal 蛋白質 55.0g 脂質 32.8g 炭水 260.6g 亜鉛 5.2mg 食塩 11.3g	エネルギー - 1430kcal 蛋白質 54.2g 脂質 31.6g 炭水 224.3g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.2g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年10月16日～2023年10月22日)

	10月16日（月）	10月17日（火）	10月18日（水）	10月19日（木）	10月20日（金）	10月21日（土）	10月22日（日）
朝食	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 じゃが芋そぼろ煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 切干大根煮 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 ひじき煮 オクラのおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 大根のゆず味噌煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 豚挽肉の炒め煮 ねり梅 牛乳
	エネルギー - 400kcal 蛋白質 12.5g 脂質 4.7g 炭水 74.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.1g	エネルギー - 405kcal 蛋白質 12.9g 脂質 5.8g 炭水 73.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.3g	エネルギー - 367kcal 蛋白質 7.9g 脂質 1.6g 炭水 77.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.3g	エネルギー - 445kcal 蛋白質 13.9g 脂質 4.8g 炭水 84.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.5g	エネルギー - 352kcal 蛋白質 10.1g 脂質 3.9g 炭水 69.8g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.1g	エネルギー - 396kcal 蛋白質 11.5g 脂質 4.9g 炭水 74.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.4g	エネルギー - 438kcal 蛋白質 17.4g 脂質 7.6g 炭水 72.5g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.1g
昼食	米飯 ハンバーグ ほうれん草炒め ツナサラダ 味噌汁	ツナカレーライス ★レモンパジルナゲット コールスローサラダ フルーツ	米飯 ポークチャップ スパゲティソテー おからサラダ スープ	米飯 魚のバター醤油焼き 煮浸し フルーツ 味噌汁	米飯 豆腐のそぼろ煮 エビシュウマイ ナムル スープ	米飯 煮魚 きんぴらごぼう 白菜梅和え 吸物	米飯 揚げ出し豆腐 焼きなす 白菜ゆかり和え 吸物
	エネルギー - 612kcal 蛋白質 23.0g 脂質 20.9g 炭水 79.7g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.1g	エネルギー - 700kcal 蛋白質 16.5g 脂質 23.3g 炭水 103.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.9g	エネルギー - 561kcal 蛋白質 22.5g 脂質 10.5g 炭水 89.9g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.8g	エネルギー - 464kcal 蛋白質 23.4g 脂質 9.5g 炭水 66.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.4g	エネルギー - 515kcal 蛋白質 19.8g 脂質 12.2g 炭水 77.7g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.2g	エネルギー - 463kcal 蛋白質 18.0g 脂質 8.4g 炭水 77.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.4g	エネルギー - 518kcal 蛋白質 14.2g 脂質 15.6g 炭水 77.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.7g
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 さつま芋煮 味噌汁	米飯 厚揚げ煮 五目卵焼き 味噌汁	米飯 豚肉の焼肉たれ炒め じゃが芋豆乳煮 吸物	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 味噌汁	米飯 魚の粕漬け焼き キャベツ煮浸し のっぺい汁
	エネルギー - 477kcal 蛋白質 22.7g 脂質 10.5g 炭水 69.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.4g	エネルギー - 520kcal 蛋白質 21.4g 脂質 9.6g 炭水 83.8g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.9g	エネルギー - 514kcal 蛋白質 18.0g 脂質 18.2g 炭水 67.6g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.5g	エネルギー - 449kcal 蛋白質 18.0g 脂質 7.6g 炭水 73.9g 亜鉛 3.2mg 食塩 2.7g	エネルギー - 440kcal 蛋白質 17.9g 脂質 12.1g 炭水 62.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.3g	エネルギー - 491kcal 蛋白質 19.1g 脂質 14.1g 炭水 67.6g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.5g	エネルギー - 483kcal 蛋白質 23.4g 脂質 11.2g 炭水 68.5g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.2g
3時	黒棒	コーヒーゼリー	プチシュークリーム	たい焼き	手作りゼリー	せんべい	まんじゅう
	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 - 22kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 5.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー - 54kcal 蛋白質 1.0g 脂質 3.8g 炭水 3.7g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	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 - 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 - 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 - 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 -1552kcal 蛋白質 58.9g 脂質 36.3g 炭水 238.3g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.7g	エネルギー -1647kcal 蛋白質 50.9g 脂質 38.7g 炭水 265.3g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.1g	エネルギー -1496kcal 蛋白質 49.4g 脂質 34.1g 炭水 238.9g 亜鉛 7.6mg 食塩 9.6g	エネルギー -1446kcal 蛋白質 57.3g 脂質 22.4g 炭水 243.6g 亜鉛 7.2mg 食塩 8.7g	エネルギー -1375kcal 蛋白質 47.9g 脂質 28.2g 炭水 231.2g 亜鉛 6.6mg 食塩 7.7g	エネルギー -1445kcal 蛋白質 50.3g 脂質 31.8g 炭水 231.4g 亜鉛 6.8mg 食塩 9.6g	エネルギー -1535kcal 蛋白質 57.0g 脂質 34.7g 炭水 239.4g 亜鉛 6.3mg 食塩 10.1g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年10月23日～2023年10月29日)

	10月23日（月）	10月24日（火）	10月25日（水）	10月26日（木）	10月27日（金）	10月28日（土）	10月29日（日）
朝食	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 金時豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 ひじき煮 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 五目卵の花 モロヘイヤお浸し ふりかけ	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあ のり佃煮 牛乳
	エネルギー - 371kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2.2g 炭水 77.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.5g	エネルギー - 353kcal 蛋白質 9.0g 脂質 2.2g 炭水 72.8g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.9g	エネルギー - 372kcal 蛋白質 9.0g 脂質 2.1g 炭水 76.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.3g	エネルギー - 414kcal 蛋白質 13.9g 脂質 7.0g 炭水 70.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g	エネルギー - 435kcal 蛋白質 14.5g 脂質 5.3g 炭水 82.0g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.8g	エネルギー - 363kcal 蛋白質 10.1g 脂質 4.7g 炭水 69.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.6g	エネルギー - 399kcal 蛋白質 11.9g 脂質 6.9g 炭水 69.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.5g
	昼食 ＜秋の彩りご飯＞ ♪秋の味覚集めました 五目ごはん さんまの塩焼き 焼き栗コロツケ きのこの和え物 吸物	米飯 味噌カツ がんも含め煮 たくあん和え 吸物	焼きそば ★お魚とひじきの豆腐よせ オクラサラダ 味噌汁	米飯 鶏肉のクリーム煮 野菜ソテー キャベツ胡麻マヨサラ フルーツ	米飯 魚の胡麻だれ かぼちゃ煮付け 梅肉和え 味噌汁	米飯 豚しょうが炒め 金平人参 酢味噌和え 吸物	米飯 魚の西京焼き 野菜大豆煮 わうのおかか和え けんちん汁
	エネルギー - 660kcal 蛋白質 25.7g 脂質 21.8g 炭水 86.9g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.8g	エネルギー - 570kcal 蛋白質 17.3g 脂質 19.1g 炭水 79.6g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.4g	エネルギー - 467kcal 蛋白質 14.8g 脂質 23.6g 炭水 47.0g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.5g	エネルギー - 615kcal 蛋白質 22.5g 脂質 20.0g 炭水 83.5g 亜鉛 3.3mg 食塩 2.6g	エネルギー - 510kcal 蛋白質 21.7g 脂質 8.1g 炭水 85.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.7g	エネルギー - 509kcal 蛋白質 18.1g 脂質 10.5g 炭水 82.5g 亜鉛 2.8mg 食塩 4.5g	エネルギー - 528kcal 蛋白質 24.4g 脂質 11.3g 炭水 77.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.4g
夕食	米飯 筑前煮 炒り卵 吸物	米飯 魚のおろし煮 野菜ビーフン 味噌汁	米飯 豚肉ピリ辛炒め 春雨中華煮 スープ	米飯 魚の五目あんかけ さつまいも甘露煮 味噌汁	米飯 鶏肉のチーズ焼き 大根コンソメ煮 吸物	米飯 豆腐の洋風煮 マセドアンサラダ スープ	米飯 鶏つくね甘辛煮 白和え 味噌汁
	エネルギー - 485kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.6g 炭水 80.0g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.6g	エネルギー - 409kcal 蛋白質 17.7g 脂質 4.1g 炭水 70.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.5g	エネルギー - 485kcal 蛋白質 16.6g 脂質 9.5g 炭水 85.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.8g	エネルギー - 455kcal 蛋白質 16.9g 脂質 4.7g 炭水 84.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.0g	エネルギー - 469kcal 蛋白質 19.0g 脂質 13.1g 炭水 64.8g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.0g	エネルギー - 482kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.8g 炭水 70.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 1.8g	エネルギー - 485kcal 蛋白質 13.8g 脂質 13.8g 炭水 74.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.1g
	3時	ロールケーキ	せんべい	蒸しパン	デザートムース	ビスケット	カップケーキ
	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 - 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 - 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 - 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 - 46kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g 炭水 7.9g 亜鉛 0.1mg 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 - 101kcal 蛋白質 1.5g 脂質 5.2g 炭水 11.6g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー - 1618kcal 蛋白質 51.6g 脂質 38.7g 炭水 259.0g 亜鉛 6.5mg 食塩 11.0g	エネルギー - 1427kcal 蛋白質 45.7g 脂質 29.8g 炭水 235.4g 亜鉛 5.2mg 食塩 11.1g	エネルギー - 1422kcal 蛋白質 42.4g 脂質 39.4g 炭水 221.5g 亜鉛 5.4mg 食塩 8.7g	エネルギー - 1550kcal 蛋白質 54.9g 脂質 31.9g 炭水 253.9g 亜鉛 7.2mg 食塩 8.1g	エネルギー - 1460kcal 蛋白質 56.2g 脂質 27.6g 炭水 239.9g 亜鉛 6.9mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1442kcal 蛋白質 43.3g 脂質 34.2g 炭水 233.7g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.0g	エネルギー - 1513kcal 蛋白質 51.6g 脂質 37.2g 炭水 232.8g 亜鉛 6.6mg 食塩 10.1g