

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年10月30日～2023年11月 5日)

	10月30日 (月)	10月31日 (火)	11月 1日 (水)	11月 2日 (木)	11月 3日 (金)	11月 4日 (土)	11月 5日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 小芋のゆず味噌煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ミートボール 鯛みそ 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 大根とカニ風味くずあ 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 モロヘイヤのお浸し ふりかけ	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 375kcal 蛋白質 9.7g 脂質 2.3g 炭水 76.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.9g	エネルギー 438kcal 蛋白質 13.1g 脂質 8.0g 炭水 75.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.4g	エネルギー 390kcal 蛋白質 10.0g 脂質 3.7g 炭水 76.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.7g	エネルギー 305kcal 蛋白質 7.4g 脂質 1.2g 炭水 63.1g 亜鉛 1.2mg 食塩 2.6g	エネルギー 391kcal 蛋白質 9.2g 脂質 2.3g 炭水 80.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g	エネルギー 361kcal 蛋白質 10.9g 脂質 2.3g 炭水 72.8g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.6g	エネルギー 485kcal 蛋白質 15.9g 脂質 10.6g 炭水 79.0g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.3g
昼食	米飯 豚肉と野菜の塩炒め 煮浸し フルーツ 味噌汁	<ハロウィン> 米飯 ★かぼちゃとチーズの 野菜のトマト煮 スパゲッティサラダ スープ	米飯 麻婆豆腐 エビシュウマイ 春雨サラダ スープ	米飯 鶏肉のねぎ炒め さつまいも煮 オクラ梅和え 味噌汁	ハヤシライス コロッケ ブロッコリーサラダ フルーツ	米飯 豚バラ大根 きんぴらごぼう ほうれん草和え 味噌汁	米飯 千草焼き がんも煮 菜の花辛子和え 吸物
	エネルギー 572kcal 蛋白質 24.1g 脂質 16.6g 炭水 76.9g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.5g	エネルギー 516kcal 蛋白質 10.0g 脂質 12.5g 炭水 88.5g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.4g	エネルギー 665kcal 蛋白質 25.1g 脂質 24.5g 炭水 81.6g 亜鉛 3.0mg 食塩 2.8g	エネルギー 593kcal 蛋白質 24.3g 脂質 13.7g 炭水 90.1g 亜鉛 3.1mg 食塩 2.9g	エネルギー 734kcal 蛋白質 18.1g 脂質 27.5g 炭水 100.3g 亜鉛 3.1mg 食塩 3.4g	エネルギー 604kcal 蛋白質 17.6g 脂質 21.2g 炭水 83.4g 亜鉛 2.9mg 食塩 4.3g	エネルギー 496kcal 蛋白質 18.3g 脂質 15.4g 炭水 68.0g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.5g
夕食	米飯 厚揚げとツナの旨煮 青梗菜炒め かき玉汁	米飯 魚のねぎみそ焼き もやし和え 吸物	米飯 筑前煮 厚焼き玉子 味噌汁	米飯 魚の照り焼き ピーマンのじゃこ炒め 吸物	米飯 豚肉の胡麻だれ炒め 小松菜煮浸し 味噌汁	米飯 豆腐と野菜の生姜煮 ツナ和え 吸物	米飯 魚のみそ焼き 南瓜旨煮 吸物
	エネルギー 441kcal 蛋白質 15.8g 脂質 11.6g 炭水 66.1g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.9g	エネルギー 388kcal 蛋白質 16.9g 脂質 4.3g 炭水 66.9g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.9g	エネルギー 504kcal 蛋白質 23.9g 脂質 7.1g 炭水 82.8g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.6g	エネルギー 440kcal 蛋白質 20.0g 脂質 10.1g 炭水 63.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g	エネルギー 489kcal 蛋白質 21.6g 脂質 11.8g 炭水 69.9g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.2g	エネルギー 406kcal 蛋白質 12.2g 脂質 7.4g 炭水 68.9g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.9g	エネルギー 474kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.1g 炭水 73.3g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.8g
3時	せんべい	季節のカステラ	手作り水ようかん	ロールケーキ	栗しぐれ	レモンケーキ	クッキー
	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 1.9g 脂質 1.4g 炭水 19.0g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g	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 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 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 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 86kcal 蛋白質 1.0g 脂質 4.4g 炭水 10.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー1483kcal 蛋白質 51.3g 脂質 34.9g 炭水 231.3g 亜鉛 6.9mg 食塩 9.6g	エネルギー1438kcal 蛋白質 41.9g 脂質 26.2g 炭水 249.8g 亜鉛 4.9mg 食塩 7.7g	エネルギー1624kcal 蛋白質 60.5g 脂質 35.4g 炭水 255.7g 亜鉛 7.6mg 食塩 9.1g	エネルギー1440kcal 蛋白質 53.0g 脂質 29.1g 炭水 232.1g 亜鉛 5.9mg 食塩 8.8g	エネルギー1693kcal 蛋白質 50.2g 脂質 41.6g 炭水 269.4g 亜鉛 8.0mg 食塩 9.2g	エネルギー1459kcal 蛋白質 42.6g 脂質 34.2g 炭水 237.7g 亜鉛 5.9mg 食塩 11.0g	エネルギー1541kcal 蛋白質 54.1g 脂質 40.5g 炭水 230.7g 亜鉛 6.3mg 食塩 8.7g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年11月 6日～2023年11月12日)

	11月 6日 (月)	11月 7日 (火)	11月 8日 (水)	11月 9日 (木)	11月10日 (金)	11月11日 (土)	11月12日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め のり佃煮 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 大根土佐煮 漬物 ヨーグルト	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 五目卵の花 オクラおかか和え 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 ひじき煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー - 323kcal 蛋白質 8.9g 脂質 1.7g 炭水 65.1g 亜鉛 1.2mg 食塩 2.3g	エネルギー - 367kcal 蛋白質 7.9g 脂質 1.4g 炭水 78.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.4g	エネルギー - 443kcal 蛋白質 14.9g 脂質 11.3g 炭水 67.7g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.5g	エネルギー - 391kcal 蛋白質 7.8g 脂質 1.5g 炭水 83.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.2g	エネルギー - 355kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.7g 炭水 67.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g	エネルギー - 392kcal 蛋白質 9.9g 脂質 3.8g 炭水 77.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.5g	エネルギー - 447kcal 蛋白質 13.4g 脂質 9.2g 炭水 77.4g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.0g
	昼食 ＜行事食＞ ～愛媛を味わおう～ 鯛めし いもたき 豆腐ゆずみそかけ	米飯 味噌田楽 青梗菜炒め煮 錦糸和え 吸物	米飯 ロールキャベツ ほうれん草炒め カニ風味サラダ スープ	米飯 白身魚のチリソース かぼちゃ煮 もやし和え 吸物	米飯 ★鶏と野菜の豆腐ハンバーグ かぶのコンソメ煮 マカロニサラダ スープ	カレーうどん コロッケ コーンサラダ フルーツ	米飯 ポークチャップ 冬瓜のくず煮 青菜のお浸し 味噌汁
	エネルギー - 511kcal 蛋白質 22.9g 脂質 12.1g 炭水 73.1g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.8g	エネルギー - 456kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.1g 炭水 71.9g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.6g	エネルギー - 526kcal 蛋白質 14.5g 脂質 14.0g 炭水 83.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.1g	エネルギー - 554kcal 蛋白質 20.0g 脂質 16.2g 炭水 78.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.4g	エネルギー - 641kcal 蛋白質 17.6g 脂質 22.0g 炭水 90.1g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.4g	エネルギー - 659kcal 蛋白質 15.3g 脂質 19.0g 炭水 106.0g 亜鉛 1.2mg 食塩 4.3g	エネルギー - 531kcal 蛋白質 23.9g 脂質 8.8g 炭水 86.2g 亜鉛 2.9mg 食塩 4.3g
夕食	米飯 鶏つくね甘辛煮 めかぶ 味噌汁	米飯 魚の胡麻だれ 炊き合わせ 味噌汁	米飯 えびと野菜炒め 茄子おかか煮 吸物	米飯 豚肉のおろしポン酢 冬瓜のえびあんかけ 味噌汁	米飯 魚の煮つけ 菜の花菜種和え のっぺい汁	米飯 厚揚げとツナの旨煮 なす田楽 吸物	米飯 白身魚野菜あんかけ 五目巾着 吸物
	エネルギー - 407kcal 蛋白質 15.2g 脂質 4.3g 炭水 75.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.1g	エネルギー - 425kcal 蛋白質 19.3g 脂質 6.2g 炭水 70.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.6g	エネルギー - 373kcal 蛋白質 10.9g 脂質 7.0g 炭水 63.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.4g	エネルギー - 439kcal 蛋白質 20.8g 脂質 7.4g 炭水 67.8g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.0g	エネルギー - 393kcal 蛋白質 19.8g 脂質 3.3g 炭水 68.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g	エネルギー - 500kcal 蛋白質 16.5g 脂質 15.7g 炭水 70.1g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.9g	エネルギー - 469kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10.4g 炭水 73.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.3g
	3時 みかん	まんじゅう	カップケーキ	肉まん	ビスケット	ライチゼリー	丸ぼうろ
	エネルギー - 55kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.1g 炭水 13.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー - 103kcal 蛋白質 2.9g 脂質 2.3g 炭水 18.0g 亜鉛 0.3mg 食塩 0.0g	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 - 80kcal 蛋白質 2.4g 脂質 1.2g 炭水 14.4g 亜鉛 0.2mg 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 - 38kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 9.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 176kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.5g 炭水 41.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g
合計	エネルギー - 1296kcal 蛋白質 47.2g 脂質 18.2g 炭水 226.8g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.2g	エネルギー - 1351kcal 蛋白質 45.9g 脂質 20.0g 炭水 238.8g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1443kcal 蛋白質 41.8g 脂質 37.5g 炭水 226.6g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.1g	エネルギー - 1464kcal 蛋白質 51.0g 脂質 26.3g 炭水 244.3g 亜鉛 6.6mg 食塩 8.8g	エネルギー - 1493kcal 蛋白質 48.7g 脂質 35.5g 炭水 238.3g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.1g	エネルギー - 1589kcal 蛋白質 41.8g 脂質 38.5g 炭水 263.1g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.8g	エネルギー - 1623kcal 蛋白質 56.7g 脂質 28.9g 炭水 278.5g 亜鉛 7.0mg 食塩 10.8g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年11月13日～2023年11月19日)

	11月13日（月）	11月14日（火）	11月15日（水）	11月16日（木）	11月17日（金）	11月18日（土）	11月19日（日）
朝食	米飯 味噌汁 鶏そぼろ信田 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃが芋煮 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 金時豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 海老団子野菜の炒め煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 がんも煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 鯛みそ 牛乳
	エネルギー - 452kcal 蛋白質 14.6g 脂質 8.1g 炭水 76.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.8g	エネルギー - 368kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3.1g 炭水 74.5g 亜鉛 1.1mg 食塩 2.3g	エネルギー - 423kcal 蛋白質 13.1g 脂質 5.0g 炭水 79.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.3g	エネルギー - 387kcal 蛋白質 9.6g 脂質 3.0g 炭水 78.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.2g	エネルギー - 366kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.2g 炭水 68.8g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.7g	エネルギー - 382kcal 蛋白質 9.0g 脂質 1.8g 炭水 80.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.6g	エネルギー - 426kcal 蛋白質 13.0g 脂質 7.8g 炭水 73.3g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.5g
昼食	米飯 カニ玉 青菜炒め 和風サラダ 中華スープ	人参ごはん 魚のおろし煮 桜和え 吸物	米飯 鶏肉南蛮漬け きんぴらごぼう 梅肉和え 味噌汁	米飯 気仙沼産マグロカツ ちくわの旨煮 わさび和え スープ	米飯 豆腐の海鮮煮 ★コーンシュウマイ フルーツ 吸物	米飯 鶏肉のチーズ焼き 冬瓜のあんかけ スパゲティサラダ 吸物	米飯 魚の塩焼き かぶの旨煮 コーンサラダ 味噌汁
	エネルギー - 533kcal 蛋白質 20.4g 脂質 16.1g 炭水 71.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 5.1g	エネルギー - 515kcal 蛋白質 20.7g 脂質 15.8g 炭水 67.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.2g	エネルギー - 574kcal 蛋白質 18.9g 脂質 16.7g 炭水 82.4g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.5g	エネルギー - 480kcal 蛋白質 20.4g 脂質 6.8g 炭水 81.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	エネルギー - 443kcal 蛋白質 15.0g 脂質 6.4g 炭水 79.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g	エネルギー - 607kcal 蛋白質 23.9g 脂質 21.2g 炭水 75.2g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.8g	エネルギー - 519kcal 蛋白質 21.2g 脂質 14.4g 炭水 74.0g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.5g
夕食	米飯 野菜肉巻き 温奴 味噌汁	米飯 豚しょうが炒め 煮浸し 味噌汁	米飯 魚の西京焼き 切干大根煮 吸物	米飯 肉じゃが ひじきサラダ 吸物	米飯 オムレツ カレー炒め スープ	米飯 魚のきのこソース 豆腐真丈 味噌汁	米飯 厚揚げと里芋の炊き合わせ ミートボール黒酢あん 吸物
	エネルギー - 481kcal 蛋白質 16.4g 脂質 13.6g 炭水 68.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.9g	エネルギー - 482kcal 蛋白質 21.6g 脂質 10.6g 炭水 71.0g 亜鉛 2.9mg 食塩 4.2g	エネルギー - 448kcal 蛋白質 22.0g 脂質 7.5g 炭水 69.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g	エネルギー - 527kcal 蛋白質 16.5g 脂質 12.9g 炭水 84.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.1g	エネルギー - 443kcal 蛋白質 13.5g 脂質 9.0g 炭水 73.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.1g	エネルギー - 504kcal 蛋白質 23.0g 脂質 14.7g 炭水 68.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.7g	エネルギー - 483kcal 蛋白質 14.8g 脂質 10.0g 炭水 82.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.6g
3時	手作りゼリー	ドームケーキ	プリン	どら焼き	せんべい	デザートムース	パンケーキ
	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 - 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 - 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 - 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 8.4g 亜鉛 0.1mg 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
合計	エネルギー-1496kcal 蛋白質 51.4g 脂質 37.8g 炭水 223.8g 亜鉛 6.1mg 食塩 10.8g	エネルギー-1452kcal 蛋白質 52.2g 脂質 32.6g 炭水 226.3g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.7g	エネルギー-1522kcal 蛋白質 55.5g 脂質 31.5g 炭水 244.7g 亜鉛 6.2mg 食塩 8.8g	エネルギー-1506kcal 蛋白質 49.0g 脂質 23.7g 炭水 267.3g 亜鉛 5.5mg 食塩 8.7g	エネルギー-1347kcal 蛋白質 40.4g 脂質 24.0g 炭水 234.3g 亜鉛 5.9mg 食塩 8.0g	エネルギー-1540kcal 蛋白質 56.9g 脂質 38.8g 炭水 232.0g 亜鉛 6.4mg 食塩 11.2g	エネルギー-1497kcal 蛋白質 50.3g 脂質 34.4g 炭水 240.4g 亜鉛 6.4mg 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11月20日～2023年11月26日)

	11月20日（月）	11月21日（火）	11月22日（水）	11月23日（木）	11月24日（金）	11月25日（土）	11月26日（日）
朝食	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 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 ひじき煮 漬物 ヨーグルト	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 ツナじゃが のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 五目卵の花 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根土佐煮 のり佃煮 牛乳
	エネルギー 353kcal 蛋白質 9.5g 脂質 2.5g 炭水 70.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.4g	エネルギー 428kcal 蛋白質 13.1g 脂質 4.9g 炭水 80.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g	エネルギー 388kcal 蛋白質 11.8g 脂質 6.1g 炭水 71.0g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.3g	エネルギー 450kcal 蛋白質 14.9g 脂質 9.5g 炭水 73.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.7g	エネルギー 346kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.4g 炭水 70.5g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.0g	エネルギー 399kcal 蛋白質 9.9g 脂質 4.5g 炭水 77.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.8g	エネルギー 409kcal 蛋白質 11.8g 脂質 6.9g 炭水 72.2g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.9g
昼食	米飯 揚げ出し豆腐 れんこん炒り煮 小松菜のきのこ和え 吸物	米飯 鶏団子のクリーム煮 ほうれん草ソテー ごぼうサラダ フルーツ	米飯 とと豆腐 人参金平 白菜梅和え 吸物	★味噌ラーメン 餃子 オクラサラダ 杏仁豆腐	米飯 チャンプルー かぼちゃコロッケ もやし中華和え スープ	米飯 豚肉トマト煮 しらたきの明太子炒め ほうれん草ごま和え 吸物	米飯 魚の磯辺焼き 中華煮 春雨サラダ 味噌汁
	エネルギー 554kcal 蛋白質 14.9g 脂質 16.5g 炭水 83.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.0g	エネルギー 633kcal 蛋白質 20.8g 脂質 14.4g 炭水 102.9g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.2g	エネルギー 515kcal 蛋白質 23.0g 脂質 12.6g 炭水 75.6g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.1g	エネルギー 509kcal 蛋白質 18.3g 脂質 10.8g 炭水 83.7g 亜鉛 1.0mg 食塩 5.8g	エネルギー 658kcal 蛋白質 22.3g 脂質 22.0g 炭水 91.2g 亜鉛 3.0mg 食塩 2.5g	エネルギー 464kcal 蛋白質 18.5g 脂質 9.5g 炭水 75.1g 亜鉛 2.8mg 食塩 4.0g	エネルギー 579kcal 蛋白質 22.1g 脂質 16.5g 炭水 81.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.6g
夕食	米飯 ハンバーグ じゃがいもコンソメ煮 スープ	米飯 魚の味噌煮 ブロッコリーの海老あ けんちん汁	米飯 鶏肉くわ焼き ピーナツ和え 味噌汁	米飯 海老カツ 菜の花の和え物 のっぺい汁	米飯 豚肉しょうが煮 野菜ソテー 吸物	米飯 魚のムニエル 甘酢和え スープ	米飯 豚肉すき煮 炒り卵 吸物
	エネルギー 565kcal 蛋白質 19.1g 脂質 15.1g 炭水 85.0g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.8g	エネルギー 555kcal 蛋白質 21.2g 脂質 19.2g 炭水 70.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.5g	エネルギー 441kcal 蛋白質 16.8g 脂質 11.1g 炭水 64.0g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.9g	エネルギー 484kcal 蛋白質 15.2g 脂質 9.9g 炭水 82.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.8g	エネルギー 456kcal 蛋白質 21.2g 脂質 10.0g 炭水 67.4g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.1g	エネルギー 460kcal 蛋白質 15.4g 脂質 11.8g 炭水 70.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 1.3g	エネルギー 616kcal 蛋白質 18.9g 脂質 26.6g 炭水 71.2g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.1g
3時	黒棒	たい焼き	シュークリーム	蒸しパン	ババロア	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 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 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 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 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 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1535kcal 蛋白質 44.2g 脂質 34.3g 炭水 253.4g 亜鉛 5.8mg 食塩 9.3g	エネルギー1704kcal 蛋白質 57.1g 脂質 39.0g 炭水 272.9g 亜鉛 6.5mg 食塩 11.3g	エネルギー1398kcal 蛋白質 52.6g 脂質 33.6g 炭水 214.3g 亜鉛 6.8mg 食塩 9.3g	エネルギー1541kcal 蛋白質 50.4g 脂質 34.4g 炭水 251.8g 亜鉛 5.2mg 食塩 12.4g	エネルギー1539kcal 蛋白質 53.0g 脂質 36.6g 炭水 246.6g 亜鉛 7.4mg 食塩 7.7g	エネルギー1418kcal 蛋白質 45.5g 脂質 30.2g 炭水 235.2g 亜鉛 6.0mg 食塩 8.4g	エネルギー1700kcal 蛋白質 54.8g 脂質 50.3g 炭水 245.8g 亜鉛 7.0mg 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11月27日～2023年11月30日)

	11月27日（月）	11月28日（火）	11月29日（水）	11月30日（木）			
朝食	米飯 味噌汁 豚ひき肉の炒め煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし オクラのおかか和え ふりかけ			
	エネルギー 382kcal 蛋白質 13.0g 脂質 2.0g 炭水 75.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.8g	エネルギー 414kcal 蛋白質 12.8g 脂質 6.0g 炭水 74.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.2g	エネルギー 427kcal 蛋白質 9.2g 脂質 4.9g 炭水 84.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.7g	エネルギー 321kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.7g 炭水 63.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g			
昼食	米飯 親子煮 青梗菜炒め カニ風味サラダ 味噌汁	米飯 魚の生姜煮 さつま揚げ炒め 酢の物 吸物	きしめん ★花五目卵焼き 白菜ごま和え フルーツ	米飯 鶏山椒焼き 茄子煮 モロヘイヤのお浸し 吸物			
	エネルギー 567kcal 蛋白質 21.7g 脂質 21.5g 炭水 69.0g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.9g	エネルギー 492kcal 蛋白質 22.3g 脂質 9.9g 炭水 79.3g 亜鉛 2.1mg 食塩 5.1g	エネルギー 448kcal 蛋白質 17.0g 脂質 5.3g 炭水 83.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.3g	エネルギー 475kcal 蛋白質 21.5g 脂質 10.7g 炭水 69.3g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.3g			
夕食	米飯 魚の蒲焼き 里芋みそかけ 吸物	米飯 豆腐ステーキきのこあん ミートボール 味噌汁	米飯 豚肉焼肉たれ焼き にら炒め スープ	米飯 魚のマヨネーズ焼き 高野豆腐含め煮 スープ			
	エネルギー 528kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.5g 炭水 80.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g	エネルギー 556kcal 蛋白質 18.1g 脂質 14.3g 炭水 85.3g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g	エネルギー 450kcal 蛋白質 18.8g 脂質 12.1g 炭水 63.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 1.8g	エネルギー 443kcal 蛋白質 20.4g 脂質 10.9g 炭水 62.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 1.3g			
3時	デザートムース	ゼリー	せんべい	あんまん			
	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 61kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 16.1g 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 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1523kcal 蛋白質 55.0g 脂質 37.1g 炭水 232.7g 亜鉛 6.4mg 食塩 9.8g	エネルギー1523kcal 蛋白質 53.2g 脂質 30.2g 炭水 255.5g 亜鉛 6.1mg 食塩 10.0g	エネルギー1420kcal 蛋白質 46.7g 脂質 26.7g 炭水 243.1g 亜鉛 5.7mg 食塩 7.1g	エネルギー1353kcal 蛋白質 52.7g 脂質 26.5g 炭水 215.9g 亜鉛 6.4mg 食塩 7.4g			