

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12月 3日)

	11月27日（月）	11月28日（火）	11月29日（水）	11月30日（木）	12月 1日（金）	12月 2日（土）	12月 3日（日）
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 じゃが芋のそぼろ煮 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	米飯 味噌汁 ミートボール 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 豚挽肉の炒め煮 のり佃煮 牛乳
	エネルギー 382kcal 蛋白質 13.1g 脂質 2.1g 炭水 75.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.8g	エネルギー 436kcal 蛋白質 14.3g 脂質 7.1g 炭水 75.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g	エネルギー 404kcal 蛋白質 10.6g 脂質 2.7g 炭水 80.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.8g	エネルギー 344kcal 蛋白質 10.1g 脂質 2.2g 炭水 69.4g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.8g	エネルギー 436kcal 蛋白質 13.1g 脂質 8.0g 炭水 74.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g	エネルギー 387kcal 蛋白質 10.4g 脂質 2.7g 炭水 77.7g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.4g	エネルギー 443kcal 蛋白質 17.5g 脂質 7.6g 炭水 73.0g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.7g
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	散らし寿司 茶碗蒸し 菜の花辛子和え 吸物	米飯 鶏のケチャップ焼き 冬瓜のくず煮 南瓜サラダ スープ	米飯 白身魚フライ 炊き合わせ キャベツ胡麻和え 味噌汁
	エネルギー 566kcal 蛋白質 21.5g 脂質 21.5g 炭水 68.8g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.9g	エネルギー 488kcal 蛋白質 23.0g 脂質 9.9g 炭水 78.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 5.1g	エネルギー 360kcal 蛋白質 11.7g 脂質 3.5g 炭水 69.3g 亜鉛 1.1mg 食塩 4.3g	エネルギー 453kcal 蛋白質 18.8g 脂質 8.6g 炭水 71.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.4g	エネルギー 429kcal 蛋白質 15.3g 脂質 5.0g 炭水 77.9g 亜鉛 1.6mg 食塩 4.1g	エネルギー 547kcal 蛋白質 20.4g 脂質 11.8g 炭水 86.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.3g	エネルギー 564kcal 蛋白質 17.6g 脂質 16.2g 炭水 84.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.2g
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 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	米飯 豆腐のそぼろ炒め ひじき入り蓮根金平 さつま汁	米飯 魚の西京焼き ゆかり和え 吸物	米飯 ハンバーグ チンゲン菜の炒め物 スープ
	エネルギー 529kcal 蛋白質 19.4g 脂質 12.5g 炭水 80.5g 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 467kcal 蛋白質 20.8g 脂質 11.5g 炭水 65.9g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.1g	エネルギー 449kcal 蛋白質 20.5g 脂質 11.0g 炭水 64.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 1.6g	エネルギー 534kcal 蛋白質 20.4g 脂質 13.5g 炭水 79.7g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.6g	エネルギー 408kcal 蛋白質 19.5g 脂質 5.6g 炭水 66.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.9g	エネルギー 480kcal 蛋白質 16.8g 脂質 9.7g 炭水 77.4g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.9g
3時	デザートムース	ゼリー	せんべい	あんまん	ドームケーキ	せんべい	まんじゅう
	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	エネルギー 116kcal 蛋白質 2.3g 脂質 4.2g 炭水 17.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー 112kcal 蛋白質 2.3g 脂質 0.3g 炭水 24.9g 亜鉛 0.4mg 食塩 0.6g	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1523kcal 蛋白質 55.0g 脂質 37.2g 炭水 232.6g 亜鉛 6.5mg 食塩 9.8g	エネルギー1541kcal 蛋白質 55.4g 脂質 31.3g 炭水 254.7g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.5g	エネルギー1326kcal 蛋白質 44.8g 脂質 22.1g 炭水 227.9g 亜鉛 5.3mg 食塩 10.5g	エネルギー1360kcal 蛋白質 51.6g 脂質 24.0g 炭水 225.3g 亜鉛 6.5mg 食塩 7.8g	エネルギー1515kcal 蛋白質 51.1g 脂質 30.7g 炭水 249.9g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.2g	エネルギー1454kcal 蛋白質 52.6g 脂質 20.4g 炭水 255.3g 亜鉛 5.6mg 食塩 9.2g	エネルギー1583kcal 蛋白質 53.9g 脂質 33.8g 炭水 256.2g 亜鉛 7.1mg 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12月 4日～2023年12月10日)

	12月 4日（月）	12月 5日（火）	12月 6日（水）	12月 7日（木）	12月 8日（金）	12月 9日（土）	12月10日（日）
朝食	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 切干大根煮 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 白菜むきえび中華煮 のり佃煮 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 豆乳まる揚げ ねり梅 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 559kcal 蛋白質 18.6g 脂質 17.6g 炭水 78.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g	エネルギー 384kcal 蛋白質 7.7g 脂質 2.8g 炭水 79.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.4g	エネルギー 395kcal 蛋白質 11.7g 脂質 6.1g 炭水 73.1g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.3g	エネルギー 354kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.3g 炭水 73.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.5g	エネルギー 384kcal 蛋白質 9.7g 脂質 2.1g 炭水 80.4g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.1g	エネルギー 410kcal 蛋白質 11.0g 脂質 6.8g 炭水 73.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.8g	エネルギー 407kcal 蛋白質 12.0g 脂質 7.0g 炭水 71.7g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.3g
昼食	米飯 鶏肉甘酢あんかけ れんこん煮 菜の花の和え物 味噌汁	米飯 白身魚のトマトソース かぶのそぼろ煮 ブロッコリーサラダ スープ	米飯 味噌カツ ★えびと豆腐のしんじ 大根の梅おかか和え 吸物	チキンカレー コロッケ フレンチサラダ フルーツ	米飯 鶏照り焼き きんぴらごぼう ほうれん草サラダ 味噌汁	米飯 厚揚げのソース炒め 春雨の中華煮 オクラの和え物 味噌汁	米飯 オムレツミートソース かぶコンソメ煮 マカロニサラダ スープ
	エネルギー 510kcal 蛋白質 20.5g 脂質 11.1g 炭水 77.9g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.7g	エネルギー 482kcal 蛋白質 20.3g 脂質 10.3g 炭水 73.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	エネルギー 581kcal 蛋白質 17.0g 脂質 17.3g 炭水 86.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.4g	エネルギー 689kcal 蛋白質 17.5g 脂質 21.8g 炭水 102.7g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.6g	エネルギー 538kcal 蛋白質 19.5g 脂質 14.8g 炭水 78.2g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.4g	エネルギー 444kcal 蛋白質 11.0g 脂質 8.0g 炭水 79.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.6g	エネルギー 632kcal 蛋白質 18.7g 脂質 16.9g 炭水 95.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.0g
夕食	米飯 豆腐の洋風煮 さつまいもバター風味 スープ	米飯 筑前煮 めかぶ 味噌汁	米飯 魚の胡麻だれ 小松菜煮浸し 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 マセドアンサラダ 中華スープ	米飯 えびと野菜炒め お浸し 吸物	米飯 豚肉のポン酢煮 冬瓜のあんかけ 味噌汁	米飯 魚の生姜焼き なすの炒め煮 のっぺい汁
	エネルギー 468kcal 蛋白質 13.9g 脂質 7.8g 炭水 82.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.1g	エネルギー 436kcal 蛋白質 19.6g 脂質 5.4g 炭水 74.8g 亜鉛 2.6mg 食塩 4.0g	エネルギー 461kcal 蛋白質 20.7g 脂質 8.5g 炭水 72.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g	エネルギー 558kcal 蛋白質 15.8g 脂質 20.4g 炭水 74.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 1.8g	エネルギー 398kcal 蛋白質 16.4g 脂質 7.6g 炭水 63.8g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.5g	エネルギー 470kcal 蛋白質 23.8g 脂質 9.5g 炭水 67.7g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.0g	エネルギー 435kcal 蛋白質 17.7g 脂質 9.0g 炭水 66.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.5g
3時	丸ぼうろ	デザートムース	せんべい	ロールケーキ	ミニあんまん	ビスケット	ゼリー
	エネルギー 211kcal 蛋白質 2.4g 脂質 0.6g 炭水 49.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	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 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 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 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 47kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 15.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー1748kcal 蛋白質 55.4g 脂質 37.1g 炭水 288.3g 亜鉛 6.7mg 食塩 8.9g	エネルギー1349kcal 蛋白質 48.6g 脂質 19.6g 炭水 236.6g 亜鉛 6.5mg 食塩 9.8g	エネルギー1468kcal 蛋白質 49.7g 脂質 33.0g 炭水 236.5g 亜鉛 6.0mg 食塩 11.0g	エネルギー1703kcal 蛋白質 43.2g 脂質 48.6g 炭水 265.5g 亜鉛 6.0mg 食塩 8.0g	エネルギー1434kcal 蛋白質 47.8g 脂質 26.7g 炭水 242.9g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.0g	エネルギー1412kcal 蛋白質 46.8g 脂質 28.5g 炭水 232.2g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.5g	エネルギー1521kcal 蛋白質 48.5g 脂質 32.9g 炭水 249.8g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.9g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年12月11日～2023年12月17日)

	12月11日（月）	12月12日（火）	12月13日（水）	12月14日（木）	12月15日（金）	12月16日（土）	12月17日（日）
朝食	米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ミートボール ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 ひじき煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 白菜むきえび中華煮 オクラおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ のり佃煮 牛乳
	エネルギー - 404kcal 蛋白質 12.1g 脂質 5.1g 炭水 74.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g	エネルギー - 347kcal 蛋白質 7.6g 脂質 1.3g 炭水 73.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.0g	エネルギー - 444kcal 蛋白質 14.6g 脂質 5.0g 炭水 82.1g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.8g	エネルギー - 385kcal 蛋白質 8.7g 脂質 3.4g 炭水 79.8g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.8g	エネルギー - 387kcal 蛋白質 12.4g 脂質 5.6g 炭水 69.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.1g	エネルギー - 331kcal 蛋白質 9.7g 脂質 3.4g 炭水 63.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.7g	エネルギー - 459kcal 蛋白質 12.5g 脂質 8.8g 炭水 80.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.5g
昼食	米飯 ★サーモンマヨフライ 南瓜きのこあん ごぼうサラダ 味噌汁	米飯 鶏肉南蛮漬け 大根旨煮 塩昆布和え 味噌汁	米飯 魚のごま風味焼き 高野豆腐含め煮 もやし和え 吸物	米飯 野菜肉巻き なす煮 たくあん和え 味噌汁	米飯 味噌田楽 れんこん炒り煮 菜の花錦糸和え 吸物	ちゃんぽんラーメン シュウマイ 小松菜からし和え フルーツ	米飯 エビカツ さつま揚げ煮 ゆかり和え 味噌汁
	エネルギー - 615kcal 蛋白質 23.9g 脂質 21.9g 炭水 78.8g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.1g	エネルギー - 553kcal 蛋白質 19.9g 脂質 16.6g 炭水 76.8g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.5g	エネルギー - 447kcal 蛋白質 21.0g 脂質 9.3g 炭水 66.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.3g	エネルギー - 509kcal 蛋白質 11.8g 脂質 16.2g 炭水 75.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.6g	エネルギー - 460kcal 蛋白質 15.9g 脂質 7.4g 炭水 80.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.6g	エネルギー - 503kcal 蛋白質 22.7g 脂質 9.9g 炭水 81.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.9g	エネルギー - 646kcal 蛋白質 22.3g 脂質 23.7g 炭水 82.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 5.4g
夕食	米飯 鶏と野菜の塩炒め 煮奴 吸物	米飯 赤魚の煮付け 野菜と豚肉の炊き合わせ 吸物	米飯 豚肉野菜炒め 炒り卵 味噌汁	米飯 煮魚 五目卵の花 吸物	米飯 肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト スープ	米飯 魚の照り焼き 酢の物 味噌汁	米飯 炊き合わせ 白和え 味噌汁
	エネルギー - 452kcal 蛋白質 21.8g 脂質 11.1g 炭水 62.3g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.2g	エネルギー - 429kcal 蛋白質 18.9g 脂質 6.4g 炭水 70.7g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.1g	エネルギー - 522kcal 蛋白質 22.0g 脂質 18.0g 炭水 64.5g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.7g	エネルギー - 397kcal 蛋白質 20.1g 脂質 4.1g 炭水 66.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.5g	エネルギー - 480kcal 蛋白質 18.1g 脂質 8.5g 炭水 79.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.9g	エネルギー - 458kcal 蛋白質 17.7g 脂質 9.0g 炭水 72.3g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.5g	エネルギー - 477kcal 蛋白質 19.0g 脂質 10.2g 炭水 73.9g 亜鉛 3.1mg 食塩 3.1g
3時	手作り水ようかん	せんべい	シュークリーム	栗しぐれ	ドーナツ	蒸しパン	クッキー
	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 - 35kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.8g 炭水 4.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 76kcal 蛋白質 1.4g 脂質 5.4g 炭水 5.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー - 66kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.0g 炭水 15.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー - 146kcal 蛋白質 2.3g 脂質 6.3g 炭水 20.0g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.4g	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 - 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-1536kcal 蛋白質 59.3g 脂質 38.2g 炭水 230.8g 亜鉛 7.1mg 食塩 9.5g	エネルギー-1364kcal 蛋白質 46.7g 脂質 26.1g 炭水 225.4g 亜鉛 6.1mg 食塩 10.7g	エネルギー-1489kcal 蛋白質 59.0g 脂質 37.7g 炭水 218.6g 亜鉛 6.4mg 食塩 8.9g	エネルギー-1357kcal 蛋白質 41.7g 脂質 23.7g 炭水 237.3g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.9g	エネルギー-1473kcal 蛋白質 48.7g 脂質 27.8g 炭水 249.2g 亜鉛 6.3mg 食塩 10.0g	エネルギー-1390kcal 蛋白質 52.1g 脂質 26.5g 炭水 230.3g 亜鉛 5.4mg 食塩 10.2g	エネルギー-1668kcal 蛋白質 54.8g 脂質 47.1g 炭水 247.4g 亜鉛 7.0mg 食塩 11.1g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2023年12月18日～2023年12月24日)

	12月18日（月）	12月19日（火）	12月20日（水）	12月21日（木）	12月22日（金）	12月23日（土）	12月24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 麩と白菜煮びたし うずら豆 ふりかけ	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 大根とカニ風味くずあ 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 細切り昆布煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 白菜むきえび中華煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 426kcal 蛋白質 12.7g 脂質 4.9g 炭水 80.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.6g	エネルギー 353kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.2g 炭水 72.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.3g	エネルギー 370kcal 蛋白質 9.1g 脂質 2.0g 炭水 76.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.8g	エネルギー 381kcal 蛋白質 11.9g 脂質 2.2g 炭水 75.4g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.2g	エネルギー 405kcal 蛋白質 16.2g 脂質 4.9g 炭水 71.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.6g	エネルギー 364kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.1g 炭水 75.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	エネルギー 433kcal 蛋白質 14.1g 脂質 9.7g 炭水 69.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.5g
					<冬至> 米飯 柚庵焼き かぼちゃいとこ煮 カニ風味サラダ 吸物		
昼食	米飯 魚のパン粉焼き 大根みそ煮 ひじきサラダ 吸物	米飯 和風ハンバーグ 煮びたし ピーナツ和え 味噌汁	ナポリタン クリームコロッケ コールスローサラダ スープ	米飯 千草焼き ★黒豆入りがんと煮 酢味噌和え 吸物	米飯 鶏山椒焼き 菜の花の和え物 吸物	米飯 おでん 卯の花 モロヘイヤ浸し 味噌汁	米飯 魚の磯辺焼き かぶの旨煮 白菜梅和え 味噌汁
	エネルギー 495kcal 蛋白質 18.7g 脂質 13.1g 炭水 73.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g	エネルギー 493kcal 蛋白質 18.2g 脂質 11.0g 炭水 78.4g 亜鉛 2.7mg 食塩 4.0g	エネルギー 658kcal 蛋白質 17.8g 脂質 27.1g 炭水 82.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g	エネルギー 537kcal 蛋白質 20.8g 脂質 17.1g 炭水 71.2g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.8g	エネルギー 593kcal 蛋白質 22.2g 脂質 16.9g 炭水 84.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.5g	エネルギー 480kcal 蛋白質 14.8g 脂質 11.2g 炭水 78.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.4g	エネルギー 366kcal 蛋白質 17.3g 脂質 2.2g 炭水 66.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.5g
夕食	米飯 豚しょうが焼き さつまいも甘煮 味噌汁	米飯 魚のちゃんちゃん焼き 豆腐しんじょう 吸物	米飯 豚肉炒り煮 にら炒め 吸物	米飯 豆腐と野菜の生姜煮 シュウマイ 味噌汁	米飯 鶏山椒焼き 菜の花の和え物 吸物	米飯 魚のねぎ味噌焼き 豆サラダ 吸物	米飯 生揚げの卵とじ煮 五目巾着 味噌汁
	エネルギー 534kcal 蛋白質 20.8g 脂質 9.1g 炭水 87.7g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.4g	エネルギー 506kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12.9g 炭水 69.3g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.9g	エネルギー 541kcal 蛋白質 15.4g 脂質 18.7g 炭水 75.6g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.3g	エネルギー 445kcal 蛋白質 15.3g 脂質 7.4g 炭水 76.1g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.5g	エネルギー 455kcal 蛋白質 17.2g 脂質 12.3g 炭水 64.9g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.8g	エネルギー 588kcal 蛋白質 20.4g 脂質 20.9g 炭水 73.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.2g	エネルギー 494kcal 蛋白質 15.0g 脂質 11.1g 炭水 80.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.6g
3時	黒棒	プリン	アセロラゼリー	カップケーキ	冬至デザート	ビスケット	バームクーヘン
	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 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 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 33kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 8.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	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 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1518kcal 蛋白質 52.9g 脂質 27.3g 炭水 256.2g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.1g	エネルギー1429kcal 蛋白質 52.1g 脂質 28.4g 炭水 232.7g 亜鉛 6.4mg 食塩 10.3g	エネルギー1637kcal 蛋白質 42.4g 脂質 47.8g 炭水 255.4g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.1g	エネルギー1464kcal 蛋白質 49.5g 脂質 31.9g 炭水 234.3g 亜鉛 6.0mg 食塩 10.6g	エネルギー1486kcal 蛋白質 55.7g 脂質 34.1g 炭水 228.8g 亜鉛 6.3mg 食塩 8.9g	エネルギー1536kcal 蛋白質 44.9g 脂質 39.7g 炭水 240.7g 亜鉛 5.6mg 食塩 11.0g	エネルギー1378kcal 蛋白質 47.9g 脂質 25.9g 炭水 230.3g 亜鉛 5.9mg 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12月25日～2023年12月31日)

	12月25日（月）	12月26日（火）	12月27日（水）	12月28日（木）	12月29日（金）	12月30日（土）	12月31日（日）
朝食	米飯 味噌汁 切干大根煮 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 ひじき煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 豆乳まる揚げ ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 大根土佐煮 昆布豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 鶏そぼろ信田 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根のゆず味噌煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 383kcal 蛋白質 9.2g 脂質 2.5g 炭水 79.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	エネルギー 440kcal 蛋白質 14.6g 脂質 2.7g 炭水 86.1g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.9g	エネルギー 381kcal 蛋白質 10.4g 脂質 4.0g 炭水 75.7g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.8g	エネルギー 415kcal 蛋白質 13.2g 脂質 9.0g 炭水 67.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.9g	エネルギー 342kcal 蛋白質 8.1g 脂質 2.0g 炭水 70.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.5g	エネルギー 428kcal 蛋白質 14.7g 脂質 7.2g 炭水 72.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.2g	エネルギー 408kcal 蛋白質 12.1g 脂質 7.2g 炭水 71.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.2g
	★Merry Xmas★	ゆかりご飯 豆腐ステーキのこあ ★ミートボールナポリタン ほうれん草サラダ 味噌汁	米飯 クリームシチュー ブロッコリーのカニあん 人参サラダ フルーツ	米飯 魚の味噌煮 厚焼き玉子 白菜ごま酢 吸物	米飯 肉じゃが 青梗菜炒め キャベツのレモン醤油 味噌汁	米飯 アジの南蛮漬 ひじき入り蓮根金平 きのこ小松菜ごま和 吸物	年越しそば かき揚げ 山菜とろろ フルーツ
	エネルギー 708kcal 蛋白質 20.0g 脂質 22.2g 炭水 102.7g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.5g	エネルギー 576kcal 蛋白質 21.0g 脂質 15.4g 炭水 87.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.3g	エネルギー 594kcal 蛋白質 18.7g 脂質 11.6g 炭水 100.3g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.2g	エネルギー 593kcal 蛋白質 21.8g 脂質 20.4g 炭水 74.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.8g	エネルギー 507kcal 蛋白質 18.8g 脂質 11.8g 炭水 80.1g 亜鉛 2.8mg 食塩 4.1g	エネルギー 561kcal 蛋白質 22.3g 脂質 14.7g 炭水 83.2g 亜鉛 2.7mg 食塩 4.2g	エネルギー 452kcal 蛋白質 17.9g 脂質 5.1g 炭水 84.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.7g
夕食	米飯 魚の醤油バター焼き オクラ和え 吸物	米飯 豚バラ炒め ナムル わかめスープ	米飯 えびと野菜炒め はんぺん煮 吸物	米飯 鶏肉焼肉たれ焼き ピーナツ和え 味噌汁	米飯 魚の煮つけ 湯豆腐 けんちん汁	米飯 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ	米飯 すき焼き風煮 炒り卵 吸物
	エネルギー 405kcal 蛋白質 21.7g 脂質 5.6g 炭水 63.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.3g	エネルギー 539kcal 蛋白質 14.6g 脂質 20.9g 炭水 69.6g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.5g	エネルギー 391kcal 蛋白質 12.9g 脂質 4.9g 炭水 71.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.1g	エネルギー 497kcal 蛋白質 18.4g 脂質 14.5g 炭水 69.9g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.6g	エネルギー 441kcal 蛋白質 23.1g 脂質 7.1g 炭水 66.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.3g	エネルギー 530kcal 蛋白質 17.4g 脂質 16.2g 炭水 74.8g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.4g	エネルギー 581kcal 蛋白質 25.6g 脂質 19.4g 炭水 77.4g 亜鉛 4.0mg 食塩 3.6g
	3時	ケーキ	レモンケーキ	せんべい	丸ぼうろ	どら焼き	ゼリー
合計	エネルギー 114kcal 蛋白質 1.2g 脂質 8.1g 炭水 9.0g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	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 66kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.5g 炭水 9.5g 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 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 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 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 1610kcal 蛋白質 52.1g 脂質 38.4g 炭水 254.5g 亜鉛 6.3mg 食塩 8.1g	エネルギー 1664kcal 蛋白質 53.0g 脂質 45.4g 炭水 252.8g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.8g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 43.4g 脂質 23.0g 炭水 257.4g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.2g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 53.7g 脂質 44.5g 炭水 216.7g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.4g	エネルギー 1320kcal 蛋白質 50.0g 脂質 20.9g 炭水 225.0g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.9g	エネルギー 1631kcal 蛋白質 56.9g 脂質 39.1g 炭水 253.7g 亜鉛 7.2mg 食塩 8.9g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 56.5g 脂質 33.9g 炭水 250.8g 亜鉛 7.9mg 食塩 9.6g