

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]
 <常食>
 (2024年 4月29日~2024年 5月 5日)

| | 4月29日 (月) | 4月30日 (火) | 5月 1日 (水) | 5月 2日 (木) | 5月 3日 (金) | 5月 4日 (土) | 5月 5日 (日) |
|--|---|--|---|--|---|---|--|
| 朝食 | 米飯 味噌汁 大根と昆布の煮物 漬物 ヨーグルト | 米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ねり梅 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 がんと煮 のり佃煮 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 さつま揚げ煮 オクラのおかか和え ふりかけ | 米飯 味噌汁 大根土佐煮 鯛みそ 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 じゃが芋煮 ねり梅 牛乳 |
| | エネルギー - 371kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.2g 炭水 70.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.4g | エネルギー - 376kcal 蛋白質 9.2g 脂質 2.3g 炭水 77.1g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.6g | エネルギー - 456kcal 蛋白質 16.1g 脂質 10.6g 炭水 70.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g | エネルギー - 370kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2.4g 炭水 75.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.8g | エネルギー - 374kcal 蛋白質 12.3g 脂質 4.1g 炭水 69.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.3g | エネルギー - 364kcal 蛋白質 8.3g 脂質 1.4g 炭水 76.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.4g | エネルギー - 422kcal 蛋白質 12.3g 脂質 6.9g 炭水 74.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.3g |
| | 昼食 | 米飯 豚カツ れんこん煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 | 豆ごはん 豆腐肉みそかけ ★水菜とふきのお浸し 吸物 | ＜八十八夜＞ 菜飯 魚の塩焼き 若竹煮 茶そばサラダ 吸物 | 米飯 豚肉とキャベツのみそ 大根と桜えびの炒め煮 青梗菜土佐和え 吸物 | 米飯 魚ハンバーグ ★野菜しゅうまい 和風サラダ 味噌汁 | 三色丼 かぼちゃコロッケ なます 若竹汁 |
| エネルギー - 573kcal 蛋白質 15.1g 脂質 16.0g 炭水 89.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.1g | | エネルギー - 518kcal 蛋白質 19.2g 脂質 14.2g 炭水 75.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.2g | エネルギー - 501kcal 蛋白質 22.8g 脂質 13.9g 炭水 68.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 5.5g | エネルギー - 501kcal 蛋白質 22.8g 脂質 11.4g 炭水 71.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.6g | エネルギー - 525kcal 蛋白質 21.3g 脂質 13.0g 炭水 79.0g 亜鉛 4.5mg 食塩 4.2g | エネルギー - 544kcal 蛋白質 16.8g 脂質 12.1g 炭水 88.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.3g | エネルギー - 525kcal 蛋白質 19.5g 脂質 10.4g 炭水 85.6g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.9g |
| 夕食 | | 米飯 魚の味噌焼き 煮浸し 吸物 | 米飯 えびと野菜の炒め煮 きんぴらごぼう 味噌汁 | 米飯 オムレツ 野菜ソテー スープ | 米飯 魚のポン酢かけ 煮物 味噌汁 | 米飯 鶏肉のねぎ炒め さつまいも煮 吸物 | 米飯 魚の煮つけ ひじき入り蓮根金平 味噌汁 |
| | エネルギー - 449kcal 蛋白質 21.4g 脂質 7.1g 炭水 70.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.1g | エネルギー - 433kcal 蛋白質 14.3g 脂質 8.4g 炭水 72.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g | エネルギー - 396kcal 蛋白質 12.2g 脂質 6.2g 炭水 70.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.2g | エネルギー - 367kcal 蛋白質 18.1g 脂質 1.4g 炭水 68.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.3g | エネルギー - 472kcal 蛋白質 17.6g 脂質 6.2g 炭水 83.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.3g | エネルギー - 442kcal 蛋白質 22.0g 脂質 6.4g 炭水 71.8g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.8g | エネルギー - 546kcal 蛋白質 15.8g 脂質 20.6g 炭水 70.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g |
| | 3時 | 手作りゼリー | 黒棒 | 抹茶プリン | ビスケット | まんじゅう | かしわ餅風プリン |
| 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 - 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 - 67kcal 蛋白質 1.4g 脂質 1.6g 炭水 11.7g 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 - 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 - 40kcal 蛋白質 0.4g 脂質 0.5g 炭水 9.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g | エネルギー - 50kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.1g 炭水 9.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g |
| 合計 | | エネルギー -1461kcal 蛋白質 46.8g 脂質 27.3g 炭水 252.0g 亜鉛 5.2mg 食塩 11.7g | エネルギー -1390kcal 蛋白質 43.4g 脂質 25.1g 炭水 239.5g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.6g | エネルギー -1420kcal 蛋白質 52.5g 脂質 32.3g 炭水 221.9g 亜鉛 5.8mg 食塩 11.1g | エネルギー -1342kcal 蛋白質 50.8g 脂質 20.7g 炭水 228.2g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.8g | エネルギー -1472kcal 蛋白質 53.2g 脂質 23.6g 炭水 255.0g 亜鉛 8.9mg 食塩 9.9g | エネルギー -1390kcal 蛋白質 47.5g 脂質 20.4g 炭水 246.2g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.5g |

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 5月 6日～2024年 5月12日)

※セレクト食(通所昼食)

A:魚のあんかけ

B:グルタンコロッケ

| | 5月 6日 (月) | 5月 7日 (火) | 5月 8日 (水) | 5月 9日 (木) | 5月10日 (金) | 5月11日 (土) | 5月12日 (日) |
|----|--|---|--|---|--|---|---|
| 朝食 | 米飯 味噌汁 厚焼き玉子 漬物 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 えび団子の煮物 のり佃煮 ジョア | 米飯 味噌汁 ひじきの煮物 金時豆 ふりかけ | 米飯 味噌汁 ふわふわ豆腐含め煮 鯛みそ 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 切干大根煮 ねり梅 ヨーグルト | 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 細切り昆布煮 ねり梅 牛乳 |
| | エネルギー - 397kcal 蛋白質 11.0g 脂質 4.2g 炭水 76.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g | エネルギー - 414kcal 蛋白質 17.0g 脂質 3.7g 炭水 75.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.4g | エネルギー - 364kcal 蛋白質 8.7g 脂質 1.9g 炭水 76.4g 亜鉛 1.1mg 食塩 2.6g | エネルギー - 424kcal 蛋白質 10.1g 脂質 6.3g 炭水 79.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g | エネルギー - 395kcal 蛋白質 12.0g 脂質 5.3g 炭水 72.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.2g | エネルギー - 406kcal 蛋白質 13.0g 脂質 4.8g 炭水 76.1g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.6g | エネルギー - 432kcal 蛋白質 13.5g 脂質 8.9g 炭水 71.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.8g |
| | | | | | | | |
| 昼食 | 米飯 鶏肉のチーズ焼き ★キャベツ包みトマト コーンサラダ スープ | きしめん かき揚げ 白菜ゆず和え フルーツ | 米飯 ミートローフ 野菜ソテー ごぼうサラダ スープ | 米飯 魚のあんかけ ふきと竹の子の煮物 キャベツのゆかり和え 吸物 | 米飯 八宝菜 ビーフンソテー ナムル 中華スープ | 米飯 魚の生姜焼き がんと含め煮 ブロッコリーごま和え 味噌汁 | 米飯 麻婆豆腐 しゅうまい 菜の花辛子和え 吸物 |
| | エネルギー - 574kcal 蛋白質 22.0g 脂質 20.3g 炭水 72.7g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.8g | エネルギー - 382kcal 蛋白質 9.9g 脂質 6.7g 炭水 68.9g 亜鉛 0.8mg 食塩 3.7g | エネルギー - 586kcal 蛋白質 18.8g 脂質 21.2g 炭水 78.4g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.4g | エネルギー - 455kcal 蛋白質 20.8g 脂質 2.8g 炭水 84.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.4g | エネルギー - 435kcal 蛋白質 10.8g 脂質 8.9g 炭水 74.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.7g | エネルギー - 489kcal 蛋白質 27.1g 脂質 9.0g 炭水 71.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.5g | エネルギー - 513kcal 蛋白質 19.9g 脂質 13.4g 炭水 75.6g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.7g |
| | | | | | | | |
| 夕食 | 米飯 ブリ大根 菜の花の和え物 けんちん汁 | 米飯 豚しょうが焼き 南瓜旨煮 吸物 | 米飯 厚揚げ煮 ピーマンのじゃこ炒め 味噌汁 | 米飯 鶏肉ごま焼き 五目巾着 味噌汁 | 米飯 魚のねぎ味噌焼き カニ風味サラダ のっぺい汁 | 米飯 豚の焼肉たれ炒め 炒り卵 吸物 | 米飯 白身魚きのこあんかけ 冬瓜の煮物 味噌汁 |
| | エネルギー - 497kcal 蛋白質 21.4g 脂質 12.5g 炭水 70.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.6g | エネルギー - 468kcal 蛋白質 20.0g 脂質 8.0g 炭水 75.3g 亜鉛 2.7mg 食塩 2.8g | エネルギー - 465kcal 蛋白質 14.5g 脂質 11.7g 炭水 71.8g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.1g | エネルギー - 557kcal 蛋白質 20.1g 脂質 20.7g 炭水 69.1g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.4g | エネルギー - 622kcal 蛋白質 21.5g 脂質 25.9g 炭水 71.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.1g | エネルギー - 513kcal 蛋白質 24.8g 脂質 15.6g 炭水 63.6g 亜鉛 3.0mg 食塩 2.8g | エネルギー - 436kcal 蛋白質 15.8g 脂質 7.5g 炭水 73.2g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.4g |
| | | | | | | | |
| 3時 | ロールケーキ | レモンケーキ | せんべい | バームクーヘン | 手作りゼリー | どら焼き | ゼリー |
| | 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 - 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 - 34kcal 蛋白質 0.6g 脂質 1.6g 炭水 4.4g 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 - 59kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 15.5g 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 - 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 - 1570kcal 蛋白質 55.7g 脂質 41.1g 炭水 234.8g 亜鉛 6.4mg 食塩 8.8g | エネルギー - 1352kcal 蛋白質 48.8g 脂質 21.7g 炭水 232.2g 亜鉛 5.3mg 食塩 10.1g | エネルギー - 1449kcal 蛋白質 42.6g 脂質 36.4g 炭水 231.0g 亜鉛 6.1mg 食塩 8.2g | エネルギー - 1521kcal 蛋白質 52.5g 脂質 32.7g 炭水 246.6g 亜鉛 6.0mg 食塩 10.9g | エネルギー - 1511kcal 蛋白質 44.4g 脂質 40.1g 炭水 234.0g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.1g | エネルギー - 1520kcal 蛋白質 67.4g 脂質 30.4g 炭水 234.4g 亜鉛 7.3mg 食塩 10.0g | エネルギー - 1428kcal 蛋白質 49.3g 脂質 29.8g 炭水 236.5g 亜鉛 6.0mg 食塩 11.0g |

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 5月13日～2024年 5月19日)

| | 5月13日 (月) | 5月14日 (火) | 5月15日 (水) | 5月16日 (木) | 5月17日 (金) | 5月18日 (土) | 5月19日 (日) |
|----|--|--|---|--|---|--|--|
| 朝食 | 米飯 味噌汁 じゃが芋煮 鯛みそ 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 野菜大豆煮 モロヘイヤおひたし ふりかけ | 米飯 味噌汁 絹揚げ煮付け ねり梅 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま炒 鯛みそ ジョア | 米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 漬物 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 大根土佐煮 のり佃煮 牛乳 |
| | エネルギー - 414kcal 蛋白質 7.8g 脂質 4.4g 炭水 82.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.2g | エネルギー - 387kcal 蛋白質 14.1g 脂質 5.6g 炭水 69.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.2g | エネルギー - 368kcal 蛋白質 7.8g 脂質 2.5g 炭水 75.9g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.1g | エネルギー - 408kcal 蛋白質 13.5g 脂質 3.8g 炭水 78.9g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.9g | エネルギー - 400kcal 蛋白質 12.7g 脂質 4.8g 炭水 74.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.8g | エネルギー - 393kcal 蛋白質 11.6g 脂質 4.6g 炭水 74.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.6g | エネルギー - 427kcal 蛋白質 13.7g 脂質 8.5g 炭水 70.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g |
| | | | | | | | |
| 昼食 | 米飯 魚の磯辺焼き れんこん金平 白和え 味噌汁 | 米飯 鶏肉南蛮漬け 春雨の中華煮 梅肉和え スープ | 米飯 魚の菜種焼き 細切り昆布煮 酢の物 味噌汁 | ハヤシライス 豆腐ナゲット フレンチサラダ フルーツ | 米飯 ★ひじき入り干草焼き こんにゃく煮 キャベツ青じそ和え 吸物 | 米飯 鶏肉のクリーム煮 コロッケ ほうれん草サラダ フルーツ | 米飯 魚の醤油バター焼き 豆腐真丈 ゆかり和え 吸物 |
| | エネルギー - 463kcal 蛋白質 20.2g 脂質 7.9g 炭水 74.8g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.6g | エネルギー - 562kcal 蛋白質 17.7g 脂質 15.3g 炭水 83.3g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.2g | エネルギー - 534kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.3g 炭水 78.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.2g | エネルギー - 668kcal 蛋白質 21.2g 脂質 24.0g 炭水 88.8g 亜鉛 3.2mg 食塩 2.7g | エネルギー - 455kcal 蛋白質 16.7g 脂質 10.3g 炭水 71.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.8g | エネルギー - 682kcal 蛋白質 24.3g 脂質 20.2g 炭水 96.7g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.3g | エネルギー - 477kcal 蛋白質 22.9g 脂質 12.3g 炭水 65.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.8g |
| | | | | | | | |
| 夕食 | 米飯 鶏つくね甘辛煮 オクラの和え物 吸物 | 米飯 魚の塩焼き 大根甘辛炒め 味噌汁 | 米飯 豚肉しょうが煮 じゃが芋ソテー 吸物 | 米飯 魚の山椒焼き 五目卵の花 味噌汁 | 米飯 鶏と野菜の塩炒め 小松菜のごま和え 吸物 | 米飯 あんかけ豆腐 コーンしゅうまい さつま汁 | 米飯 野菜肉巻き なす煮付け 味噌汁 |
| | エネルギー - 455kcal 蛋白質 12.0g 脂質 12.5g 炭水 71.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.6g | エネルギー - 414kcal 蛋白質 20.6g 脂質 6.5g 炭水 64.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.1g | エネルギー - 514kcal 蛋白質 18.8g 脂質 10.6g 炭水 82.6g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.3g | エネルギー - 470kcal 蛋白質 23.8g 脂質 7.9g 炭水 74.5g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.9g | エネルギー - 426kcal 蛋白質 17.1g 脂質 10.6g 炭水 61.2g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.7g | エネルギー - 581kcal 蛋白質 21.4g 脂質 17.8g 炭水 79.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.8g | エネルギー - 462kcal 蛋白質 12.1g 脂質 11.5g 炭水 74.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.2g |
| | | | | | | | |
| 3時 | ドームケーキ | 黒棒 | たい焼き | 丸ぼうろ | デザートムース | せんべい | シュークリーム |
| | 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 - 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 - 35kcal 蛋白質 0.4g 脂質 0.1g 炭水 8.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g | 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 0.0g | エネルギー - 17kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.8g 炭水 2.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g | エネルギー - 159kcal 蛋白質 2.3g 脂質 8.3g 炭水 18.9g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g |
| 合計 | エネルギー - 1448kcal 蛋白質 42.3g 脂質 29.0g 炭水 246.0g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.4g | エネルギー - 1426kcal 蛋白質 53.1g 脂質 27.6g 炭水 231.7g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.6g | エネルギー - 1504kcal 蛋白質 47.9g 脂質 28.9g 炭水 255.8g 亜鉛 6.0mg 食塩 10.7g | エネルギー - 1581kcal 蛋白質 58.9g 脂質 35.8g 炭水 250.5g 亜鉛 7.1mg 食塩 8.5g | エネルギー - 1328kcal 蛋白質 47.5g 脂質 26.8g 炭水 215.7g 亜鉛 6.5mg 食塩 10.3g | エネルギー - 1673kcal 蛋白質 57.6g 脂質 43.4g 炭水 252.4g 亜鉛 6.5mg 食塩 8.7g | エネルギー - 1525kcal 蛋白質 51.0g 脂質 40.6g 炭水 229.6g 亜鉛 5.6mg 食塩 9.8g |

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 5月20日～2024年 5月26日)

| | 5月20日 (月) | 5月21日 (火) | 5月22日 (水) | 5月23日 (木) | 5月24日 (金) | 5月25日 (土) | 5月26日 (日) |
|----|---|--|--|---|---|---|---|
| 朝食 | 米飯 味噌汁 がんもの煮つけ 漬物 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 はんぺん煮 鯛みそ ジョア | 米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 のり佃煮 ヨーグルト | 米飯 味噌汁 切干大根煮 ねり梅 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 うずら豆 ふりかけ | 米飯 味噌汁 ツナじゃが 鯛みそ 牛乳 |
| | エネルギー - 434kcal 蛋白質 14.5g 脂質 8.2g 炭水 72.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.6g | エネルギー - 417kcal 蛋白質 14.5g 脂質 1.9g 炭水 84.5g 亜鉛 1.1mg 食塩 3.6g | エネルギー - 406kcal 蛋白質 14.3g 脂質 6.8g 炭水 68.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g | エネルギー - 382kcal 蛋白質 8.4g 脂質 1.7g 炭水 81.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.1g | エネルギー - 399kcal 蛋白質 12.8g 脂質 4.4g 炭水 76.6g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.7g | エネルギー - 364kcal 蛋白質 9.4g 脂質 3.3g 炭水 72.0g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.0g | エネルギー - 448kcal 蛋白質 12.3g 脂質 7.0g 炭水 80.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g |
| | | | | | | | |
| 昼食 | 米飯 鶏のケチャップ焼き カリフラワーコンソメ ピーナツ和え 吸物 | 米飯 豆腐の海鮮煮 春巻き ナムル 中華スープ | 米飯 ★豚肉の柳川風煮 大根のえびあんかけ オクラの梅肉和え 味噌汁 | 米飯 魚の西京焼き きんぴらごぼう 海草の和え物 吸物 | カレーうどん ちくわの磯部炒め ブロッコリーサラダ フルーツ | 米飯 味噌カツ れんこん煮 ほうれん草の菜種和え 吸物 | 米飯 カニ玉 ピーマンの炒め物 春雨サラダ 味噌汁 |
| | エネルギー - 463kcal 蛋白質 19.9g 脂質 6.3g 炭水 78.4g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.3g | エネルギー - 566kcal 蛋白質 19.1g 脂質 18.5g 炭水 77.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.7g | エネルギー - 504kcal 蛋白質 23.3g 脂質 10.7g 炭水 74.7g 亜鉛 3.1mg 食塩 4.3g | エネルギー - 487kcal 蛋白質 20.7g 脂質 9.7g 炭水 77.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.7g | エネルギー - 559kcal 蛋白質 19.7g 脂質 11.2g 炭水 94.6g 亜鉛 1.0mg 食塩 5.1g | エネルギー - 529kcal 蛋白質 14.6g 脂質 11.2g 炭水 91.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.2g | エネルギー - 591kcal 蛋白質 14.0g 脂質 20.4g 炭水 85.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 5.2g |
| | | | | | | | |
| 夕食 | 米飯 魚の塩焼き さつまいも甘煮 味噌汁 | 米飯 筑前煮 ブロッコリーのおかか 吸物 | 米飯 魚のパン粉焼き 青菜煮浸し 吸物 | 米飯 豚肉のおろしポン酢 小松菜の和え物 味噌汁 | 米飯 生揚げと野菜の生姜煮 エビシューマイ スープ | 米飯 魚の胡麻だれ 冬瓜のくず煮 味噌汁 | 米飯 鶏照り焼き もずく三杯酢 のっぺい汁 |
| | エネルギー - 454kcal 蛋白質 16.7g 脂質 4.3g 炭水 83.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g | エネルギー - 407kcal 蛋白質 18.4g 脂質 3.3g 炭水 72.6g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.2g | エネルギー - 394kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.2g 炭水 64.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.5g | エネルギー - 497kcal 蛋白質 14.7g 脂質 16.9g 炭水 67.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.0g | エネルギー - 500kcal 蛋白質 12.7g 脂質 10.6g 炭水 84.8g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g | エネルギー - 453kcal 蛋白質 20.7g 脂質 8.1g 炭水 71.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.2g | エネルギー - 458kcal 蛋白質 16.0g 脂質 12.2g 炭水 66.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.5g |
| | | | | | | | |
| 3時 | まんじゅう | パバロア | せんべい | 手作りゼリー | パンケーキ | コーヒーゼリー | ビスケット |
| | 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 - 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 - 17kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.8g 炭水 2.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g | 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 - 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 - 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 - 88kcal 蛋白質 1.0g 脂質 4.2g 炭水 11.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g |
| | | | | | | | |
| 合計 | エネルギー - 1447kcal 蛋白質 53.1g 脂質 19.1g 炭水 255.7g 亜鉛 6.3mg 食塩 10.9g | エネルギー - 1499kcal 蛋白質 54.8g 脂質 30.1g 炭水 245.0g 亜鉛 6.4mg 食塩 9.6g | エネルギー - 1321kcal 蛋白質 53.6g 脂質 25.5g 炭水 209.7g 亜鉛 6.4mg 食塩 9.5g | エネルギー - 1427kcal 蛋白質 43.8g 脂質 28.3g 炭水 241.9g 亜鉛 5.5mg 食塩 10.9g | エネルギー - 1527kcal 蛋白質 46.5g 脂質 28.6g 炭水 266.4g 亜鉛 3.9mg 食塩 11.1g | エネルギー - 1368kcal 蛋白質 44.8g 脂質 22.6g 炭水 240.1g 亜鉛 4.9mg 食塩 10.4g | エネルギー - 1585kcal 蛋白質 43.3g 脂質 43.8g 炭水 244.3g 亜鉛 5.7mg 食塩 10.6g |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 5月27日～2024年 5月31日)

| | 5月27日 (月) | 5月28日 (火) | 5月29日 (水) | 5月30日 (木) | 5月31日 (金) | | |
|----|---|---|--|---|--|--|--|
| 朝食 | 米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま炒 ねり梅 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 大根土佐煮 漬物 ジョア | 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 オクラのおかか和え 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 | | |
| | エネルギー - 384kcal 蛋白質 8.8g 脂質 3.5g 炭水 76.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g | エネルギー - 364kcal 蛋白質 11.8g 脂質 1.4g 炭水 75.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.8g | 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 - 339kcal 蛋白質 9.4g 脂質 1.9g 炭水 69.1g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g | エネルギー - 381kcal 蛋白質 12.1g 脂質 2.6g 炭水 74.4g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.7g | | |
| 昼食 | <郷土食> ~高知県を味わおう~ こうし飯 かつおフライ ぐる煮 ゆずポン酢和え どろめ汁 | 米飯 豚肉のみそ炒め はんぺんの煮物 塩昆布和え 吸物 | 米飯 五目豆腐の旨煮 ビーフンソテー モロヘイヤ浸し 吸物 | 米飯 ★照り焼きハンバーグ 切干大根煮 ブロッコリーの醤油マ 味噌汁 | 米飯 白身フライ 南瓜きのこあん ごま和え 味噌汁 | | |
| | エネルギー - 570kcal 蛋白質 22.0g 脂質 10.3g 炭水 94.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.9g | エネルギー - 595kcal 蛋白質 18.1g 脂質 20.4g 炭水 81.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.1g | エネルギー - 502kcal 蛋白質 23.4g 脂質 7.8g 炭水 85.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 4.6g | エネルギー - 569kcal 蛋白質 17.8g 脂質 18.3g 炭水 80.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.3g | エネルギー - 511kcal 蛋白質 16.3g 脂質 10.1g 炭水 87.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.6g | | |
| 夕食 | 米飯 えびと野菜炒め かぶ旨煮 吸物 | 米飯 魚のカレー風味 マセドアンサラダ スープ | 米飯 ポークチャップ 青梗菜炒め煮 味噌汁 | 米飯 厚揚げとツナの旨煮 炒り卵 吸物 | 米飯 肉じゃが 菜の花の和え物 吸物 | | |
| | エネルギー - 451kcal 蛋白質 14.1g 脂質 11.5g 炭水 69.5g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g | エネルギー - 457kcal 蛋白質 15.8g 脂質 11.9g 炭水 68.3g 亜鉛 1.6mg 食塩 1.2g | エネルギー - 559kcal 蛋白質 14.8g 脂質 19.4g 炭水 76.6g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.4g | エネルギー - 486kcal 蛋白質 18.0g 脂質 12.9g 炭水 70.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.6g | エネルギー - 482kcal 蛋白質 13.4g 脂質 11.3g 炭水 79.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.3g | | |
| 3時 | せんべい | 手作り水ようかん | デザートムース | 栗しぐれ | ドーナツ | | |
| | 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 - 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 - 47kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g 炭水 8.3g 亜鉛 0.1mg 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 - 73kcal 蛋白質 1.2g 脂質 3.3g 炭水 9.7g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g | | |
| 合計 | エネルギー -1440kcal 蛋白質 45.2g 脂質 27.1g 炭水 244.9g 亜鉛 5.6mg 食塩 9.9g | エネルギー -1481kcal 蛋白質 47.2g 脂質 33.8g 炭水 240.5g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.1g | エネルギー -1491kcal 蛋白質 47.8g 脂質 30.1g 炭水 250.8g 亜鉛 6.0mg 食塩 10.8g | エネルギー -1473kcal 蛋白質 46.5g 脂質 33.1g 炭水 238.4g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.8g | エネルギー -1447kcal 蛋白質 43.0g 脂質 27.3g 炭水 251.2g 亜鉛 5.4mg 食塩 10.8g | | |