

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年10月28日～2024年11月 3日)

	10月28日（月）	10月29日（火）	10月30日（水）	10月31日（木）	11月 1日（金）	11月 2日（土）	11月 3日（日）
朝食	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあ モロヘイヤお浸し ふりかけ	米飯 味噌汁 ひじき煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根のゆず味噌煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 ミートボール 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ひじき煮 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあ ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 のり佃煮 牛乳
	エネルギー - 333kcal 蛋白質 9.0g 脂質 2.0g 炭水 66.8g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.2g	エネルギー - 372kcal 蛋白質 8.7g 脂質 2.9g 炭水 75.0g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.1g	エネルギー - 371kcal 蛋白質 10.8g 脂質 5.0g 炭水 67.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.7g	エネルギー - 421kcal 蛋白質 10.4g 脂質 5.1g 炭水 80.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.3g	エネルギー - 338kcal 蛋白質 8.4g 脂質 2.8g 炭水 66.5g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.0g	エネルギー - 353kcal 蛋白質 9.1g 脂質 1.8g 炭水 71.2g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.5g	エネルギー - 483kcal 蛋白質 16.7g 脂質 9.9g 炭水 77.8g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.6g
昼食	米飯 豚しょうが炒め 金平人参 酢味噌和え 吸物	米飯 魚の菜種焼き 野菜大豆煮 わうのおかか和え けんちん汁	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 エビシウマイ 春雨サラダ スープ	カレーうどん ★ツナマヨフライ コーンサラダ フルーツ	米飯 千草焼き がんも煮 白和え 吸物
	エネルギー - 509kcal 蛋白質 18.5g 脂質 10.5g 炭水 82.6g 亜鉛 2.8mg 食塩 4.5g	エネルギー - 575kcal 蛋白質 23.6g 脂質 18.2g 炭水 74.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.3g	エネルギー - 559kcal 蛋白質 22.7g 脂質 15.7g 炭水 76.7g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.3g	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 - 661kcal 蛋白質 25.2g 脂質 24.4g 炭水 81.0g 亜鉛 3.0mg 食塩 3.0g	エネルギー - 634kcal 蛋白質 14.0g 脂質 16.8g 炭水 105.8g 亜鉛 1.1mg 食塩 4.5g	エネルギー - 520kcal 蛋白質 20.0g 脂質 16.0g 炭水 70.6g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.7g
夕食	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	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
	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 - 493kcal 蛋白質 13.8g 脂質 13.8g 炭水 76.3g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.1g	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 - 391kcal 蛋白質 16.5g 脂質 4.3g 炭水 67.7g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.4g	エネルギー - 549kcal 蛋白質 22.4g 脂質 12.6g 炭水 82.7g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.5g	エネルギー - 439kcal 蛋白質 19.8g 脂質 10.0g 炭水 63.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g	エネルギー - 454kcal 蛋白質 21.3g 脂質 9.2g 炭水 67.4g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.2g
3時	ビスケット	プチケーキ	せんべい	★かぼちゃパバロア	水ようかん	レモンケーキ	栗しぐれ
	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	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 - 89kcal 蛋白質 2.4g 脂質 2.5g 炭水 14.2g 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 - 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 - 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 -1412kcal 蛋白質 42.6g 脂質 31.5g 炭水 231.4g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.6g	エネルギー -1521kcal 蛋白質 47.5g 脂質 39.0g 炭水 235.4g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.7g	エネルギー -1466kcal 蛋白質 51.0g 脂質 36.7g 炭水 223.0g 亜鉛 7.1mg 食塩 9.2g	エネルギー -1417kcal 蛋白質 39.3g 脂質 24.4g 炭水 251.3g 亜鉛 4.8mg 食塩 8.1g	エネルギー -1613kcal 蛋白質 57.5g 脂質 39.9g 炭水 245.3g 亜鉛 7.2mg 食塩 9.5g	エネルギー -1514kcal 蛋白質 44.8g 脂質 31.9g 炭水 253.2g 亜鉛 4.0mg 食塩 11.4g	エネルギー -1536kcal 蛋白質 59.3g 脂質 35.1g 炭水 234.1g 亜鉛 7.7mg 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11月 4日～2024年11月10日)

セレクト食 8日
A:ロールキャベツ
B:アジの塩焼き

	11月 4日 (月)	11月 5日 (火)	11月 6日 (水)	11月 7日 (木)	11月 8日 (金)	11月 9日 (土)	11月10日 (日)
朝食	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 えび団子と野菜の炒め モロヘイヤのお浸し ふりかけ	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 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 大根土佐煮 漬物 ジョア	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 ねり梅 牛乳
	エネルギー - 393kcal 蛋白質 10.0g 脂質 1.6g 炭水 82.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.9g	エネルギー - 347kcal 蛋白質 12.0g 脂質 2.5g 炭水 66.6g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.4g	エネルギー - 428kcal 蛋白質 15.0g 脂質 7.0g 炭水 73.3g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.8g	エネルギー - 373kcal 蛋白質 8.3g 脂質 2.3g 炭水 78.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.4g	エネルギー - 324kcal 蛋白質 8.5g 脂質 2.1g 炭水 65.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.6g	エネルギー - 387kcal 蛋白質 8.6g 脂質 1.6g 炭水 81.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.5g	エネルギー - 454kcal 蛋白質 12.8g 脂質 9.5g 炭水 76.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.0g
昼食	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 豚コマ大根 きんぴらごぼう ほうれん草和え 味噌汁	米飯 あじフライ 里芋煮 菜の花辛子和え 吸物	菜飯 豆腐ハンバーグ ★小松菜と油揚げのた 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 ハンバーグ かぶのコンソメ煮 マカロニサラダ スープ
	エネルギー - 697kcal 蛋白質 18.5g 脂質 24.3g 炭水 97.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.3g	エネルギー - 608kcal 蛋白質 17.7g 脂質 21.2g 炭水 83.6g 亜鉛 2.9mg 食塩 4.1g	エネルギー - 517kcal 蛋白質 17.5g 脂質 13.1g 炭水 80.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.6g	エネルギー - 437kcal 蛋白質 18.1g 脂質 9.1g 炭水 68.8g 亜鉛 4.3mg 食塩 3.4g	エネルギー - 529kcal 蛋白質 14.8g 脂質 14.0g 炭水 84.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.1g	エネルギー - 557kcal 蛋白質 21.3g 脂質 15.1g 炭水 80.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.7g	エネルギー - 568kcal 蛋白質 16.9g 脂質 14.2g 炭水 91.0g 亜鉛 3.8mg 食塩 2.7g
夕食	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	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 なす田楽 のっぺい汁
	エネルギー - 408kcal 蛋白質 12.3g 脂質 7.5g 炭水 69.3g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.9g	エネルギー - 411kcal 蛋白質 17.9g 脂質 4.1g 炭水 71.9g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.6g	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 - 434kcal 蛋白質 19.4g 脂質 6.2g 炭水 72.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.6g	エネルギー - 405kcal 蛋白質 12.4g 脂質 9.5g 炭水 66.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.6g	エネルギー - 442kcal 蛋白質 21.2g 脂質 7.5g 炭水 68.3g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.0g	エネルギー - 443kcal 蛋白質 18.5g 脂質 7.2g 炭水 72.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.1g
3時	ロールケーキ	クッキー	まんじゅう	せんべい	パンケーキ	あんまん	ビスケット
	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 - 86kcal 蛋白質 1.0g 脂質 4.4g 炭水 10.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	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 - 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 - 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
合計	エネルギー -1600kcal 蛋白質 42.1g 脂質 37.5g 炭水 264.4g 亜鉛 5.3mg 食塩 10.2g	エネルギー -1452kcal 蛋白質 48.6g 脂質 32.2g 炭水 232.5g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.2g	エネルギー -1455kcal 蛋白質 50.6g 脂質 26.7g 炭水 247.1g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.5g	エネルギー -1339kcal 蛋白質 47.5g 脂質 22.0g 炭水 232.3g 亜鉛 7.6mg 食塩 9.7g	エネルギー -1359kcal 蛋白質 37.2g 脂質 30.8g 炭水 227.4g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.4g	エネルギー -1466kcal 蛋白質 53.5g 脂質 25.4g 炭水 244.5g 亜鉛 6.4mg 食塩 9.4g	エネルギー -1569kcal 蛋白質 49.3g 脂質 36.4g 炭水 252.6g 亜鉛 7.4mg 食塩 8.9g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年11月11日～2024年11月17日)

	11月11日（月）	11月12日（火）	11月13日（水）	11月14日（木）	11月15日（金）	11月16日（土）	11月17日（日）
朝食	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 オクラおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 じゃが芋煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 鶏そぼろ信田 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 海老団子と野菜の炒め 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 がんも煮 のり佃煮 牛乳
	エネルギー - 386kcal 蛋白質 10.2g 脂質 3.4g 炭水 75.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g	エネルギー - 350kcal 蛋白質 10.1g 脂質 3.7g 炭水 67.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.9g	エネルギー - 384kcal 蛋白質 8.1g 脂質 1.9g 炭水 81.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.4g	エネルギー - 465kcal 蛋白質 17.0g 脂質 10.5g 炭水 71.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.4g	エネルギー - 362kcal 蛋白質 11.3g 脂質 4.1g 炭水 67.3g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.7g	エネルギー - 398kcal 蛋白質 11.6g 脂質 2.1g 炭水 79.8g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.0g	エネルギー - 475kcal 蛋白質 16.2g 脂質 12.1g 炭水 72.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.1g
昼食	米飯 魚の塩焼き かぶの旨煮 コーンサラダ ★厚揚げ豚汁風	米飯 ポークチャップ 冬瓜のくず煮 青菜のお浸し 吸物	味噌ラーメン ★えび海鮮餃子 オクラサラダ フルーツ	米飯 魚のバター醤油焼き さつまいも煮 梅和え 吸物	米飯 鶏肉南蛮漬け きんぴらごぼう もやし和え 味噌汁	米飯 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 ミートボール フルーツ 吸物
	エネルギー - 545kcal 蛋白質 21.4g 脂質 16.5g 炭水 74.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.6g	エネルギー - 511kcal 蛋白質 22.8g 脂質 7.6g 炭水 85.2g 亜鉛 2.7mg 食塩 4.1g	エネルギー - 533kcal 蛋白質 18.7g 脂質 12.1g 炭水 86.5g 亜鉛 0.9mg 食塩 4.7g	エネルギー - 526kcal 蛋白質 21.2g 脂質 9.1g 炭水 87.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g	エネルギー - 579kcal 蛋白質 19.1g 脂質 17.8g 炭水 81.0g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.6g	エネルギー - 557kcal 蛋白質 20.8g 脂質 9.4g 炭水 93.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.7g	エネルギー - 455kcal 蛋白質 15.6g 脂質 7.4g 炭水 80.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.5g
夕食	米飯 野菜肉巻き 温奴 吸物	米飯 白身魚野菜あんかけ 五目巾着 味噌汁	米飯 厚揚げとツナの旨煮 菜の花菜種和え 吸物	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
	エネルギー - 489kcal 蛋白質 16.1g 脂質 15.0g 炭水 68.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.0g	エネルギー - 494kcal 蛋白質 18.3g 脂質 10.9g 炭水 77.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.5g	エネルギー - 435kcal 蛋白質 16.9g 脂質 10.6g 炭水 66.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.8g	エネルギー - 480kcal 蛋白質 21.5g 脂質 10.6g 炭水 70.7g 亜鉛 2.9mg 食塩 4.2g	エネルギー - 449kcal 蛋白質 22.1g 脂質 7.5g 炭水 69.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g	エネルギー - 490kcal 蛋白質 16.4g 脂質 8.9g 炭水 84.6g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.0g	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
3時	手作り水ようかん	ゼリー	せんべい	ドームケーキ	プリン	どら焼き	せんべい
	エネルギー - 62kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.1g 炭水 16.6g 亜鉛 0.0mg 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 - 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 - 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
合計	エネルギー -1482kcal 蛋白質 47.7g 脂質 35.0g 炭水 235.3g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.4g	エネルギー -1393kcal 蛋白質 51.3g 脂質 22.2g 炭水 240.2g 亜鉛 6.4mg 食塩 10.6g	エネルギー -1447kcal 蛋白質 45.4g 脂質 29.0g 炭水 245.8g 亜鉛 4.5mg 食塩 10.2g	エネルギー -1558kcal 蛋白質 61.4g 脂質 33.3g 炭水 242.5g 亜鉛 6.8mg 食塩 9.5g	エネルギー -1467kcal 蛋白質 54.0g 脂質 31.7g 炭水 231.1g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.3g	エネルギー -1557kcal 蛋白質 51.3g 脂質 21.4g 炭水 280.7g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.8g	エネルギー -1468kcal 蛋白質 47.0g 脂質 32.9g 炭水 238.4g 亜鉛 6.0mg 食塩 8.0g

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年11月18日～2024年11月24日)

献立表

セレクト食 22日
A:味噌田楽
B:唐揚げ

	11月18日 (月)	11月19日 (火)	11月20日 (水)	11月21日 (木)	11月22日 (金)	11月23日 (土)	11月24日 (日)
朝食	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 ヨーグルト	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 モロヘイヤのお浸し 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 ひじき煮 鯛みそ ジョア	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 牛乳
	エネルギー - 371kcal 蛋白質 8.3g 脂質 2.2g 炭水 78.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	エネルギー - 392kcal 蛋白質 11.1g 脂質 4.5g 炭水 73.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.6g	エネルギー - 383kcal 蛋白質 12.4g 脂質 4.8g 炭水 69.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g	エネルギー - 419kcal 蛋白質 13.2g 脂質 4.7g 炭水 78.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.6g	エネルギー - 346kcal 蛋白質 8.6g 脂質 3.0g 炭水 68.4g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.6g	エネルギー - 409kcal 蛋白質 12.5g 脂質 6.0g 炭水 72.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.7g	エネルギー - 451kcal 蛋白質 13.6g 脂質 9.1g 炭水 75.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.2g
昼食	米飯 ★焼き鳥風メンチカツ じゃがいもコンソメ煮 スパゲティサラダ スープ	人参ごはん 魚のおろし煮 桜和え 吸物	米飯 カニ玉 青菜炒め 和風サラダ 中華スープ	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 味噌田楽 人参金平 白菜梅和え 吸物	米飯 魚の塩焼き れんこん炒り煮 小松菜のきのこ和え 味噌汁	米飯 揚げ出し豆腐 かぼちゃ煮 もやしの中華和え スープ
	エネルギー - 695kcal 蛋白質 21.3g 脂質 22.8g 炭水 97.1g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.1g	エネルギー - 494kcal 蛋白質 19.2g 脂質 13.8g 炭水 69.0g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.1g	エネルギー - 526kcal 蛋白質 18.2g 脂質 16.8g 炭水 70.4g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.7g	エネルギー - 609kcal 蛋白質 19.6g 脂質 12.0g 炭水 102.9g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.9g	エネルギー - 558kcal 蛋白質 17.8g 脂質 16.4g 炭水 82.6g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.1g	エネルギー - 422kcal 蛋白質 19.5g 脂質 5.8g 炭水 70.2g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.2g	エネルギー - 727kcal 蛋白質 17.5g 脂質 27.3g 炭水 99.1g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g
夕食	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 シュウマイ 吸物	米飯 鶏肉のチーズ焼き 冬瓜のあんかけ 吸物	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 えび団子と野菜炒め なす煮浸し のっぺい汁	米飯 豚肉しょうが煮 野菜ソテー 吸物
	エネルギー - 479kcal 蛋白質 19.4g 脂質 14.1g 炭水 67.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.8g	エネルギー - 478kcal 蛋白質 14.0g 脂質 10.9g 炭水 79.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.0g	エネルギー - 476kcal 蛋白質 22.0g 脂質 13.0g 炭水 63.5g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.4g	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 - 460kcal 蛋白質 16.8g 脂質 13.1g 炭水 64.0g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.9g	エネルギー - 409kcal 蛋白質 12.2g 脂質 7.0g 炭水 72.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.5g	エネルギー - 455kcal 蛋白質 20.5g 脂質 10.1g 炭水 66.8g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.1g
3時	デザートムース	黒棒	パンケーキ	たい焼き	チョコパン	シュークリーム	ババロア
	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 - 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 - 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 - 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 - 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 - 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 - 109kcal 蛋白質 2.8g 脂質 6.4g 炭水 10.0g 亜鉛 0.4mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー -1592kcal 蛋白質 50.0g 脂質 40.2g 炭水 251.0g 亜鉛 6.0mg 食塩 10.3g	エネルギー -1427kcal 蛋白質 45.0g 脂質 29.4g 炭水 236.8g 亜鉛 5.0mg 食塩 10.8g	エネルギー -1454kcal 蛋白質 53.9g 脂質 36.8g 炭水 214.3g 亜鉛 6.8mg 食塩 10.1g	エネルギー -1671kcal 蛋白質 56.0g 脂質 36.4g 炭水 271.0g 亜鉛 6.3mg 食塩 11.1g	エネルギー -1462kcal 蛋白質 45.2g 脂質 36.7g 炭水 227.8g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.7g	エネルギー -1294kcal 蛋白質 45.2g 脂質 22.6g 炭水 219.2g 亜鉛 5.8mg 食塩 9.4g	エネルギー -1742kcal 蛋白質 54.4g 脂質 52.9g 炭水 251.7g 亜鉛 7.0mg 食塩 8.0g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年11月25日～2024年11月30日)

	11月25日（月）	11月26日（火）	11月27日（水）	11月28日（木）	11月29日（金）	11月30日（土）	
朝食	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 ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 三色豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 豚ひき肉の炒め煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え 乳酸菌飲料	
	エネルギー - 401kcal 蛋白質 10.1g 脂質 4.6g 炭水 77.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.9g	エネルギー - 369kcal 蛋白質 10.7g 脂質 4.3g 炭水 69.7g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.2g	エネルギー - 403kcal 蛋白質 12.0g 脂質 4.9g 炭水 74.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.4g	エネルギー - 411kcal 蛋白質 13.4g 脂質 2.2g 炭水 81.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.4g	エネルギー - 331kcal 蛋白質 8.5g 脂質 2.3g 炭水 66.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g	エネルギー - 399kcal 蛋白質 11.6g 脂質 1.8g 炭水 81.4g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.5g	
昼食	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 ★大豆と根菜の味噌汁	米飯 豚肉とピーマン炒め 青梗菜炒め煮 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	<行事食> ～香川を味わおう～ しっぽくうどん まんばのけんちゃん風 オリーブサラダ 温州みかんゼリー	米飯 鶏山椒焼き 茄子煮 卵豆腐 吸物	
	エネルギー - 483kcal 蛋白質 19.7g 脂質 11.2g 炭水 75.1g 亜鉛 3.0mg 食塩 3.7g	エネルギー - 535kcal 蛋白質 22.9g 脂質 9.5g 炭水 84.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.6g	エネルギー - 642kcal 蛋白質 16.3g 脂質 30.6g 炭水 71.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.1g	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 - 561kcal 蛋白質 17.3g 脂質 17.0g 炭水 81.3g 亜鉛 1.3mg 食塩 6.8g	エネルギー - 464kcal 蛋白質 20.0g 脂質 10.5g 炭水 67.7g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.3g	
夕食	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	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 しゅうまい 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 - 476kcal 蛋白質 15.2g 脂質 13.6g 炭水 70.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 1.4g	エネルギー - 597kcal 蛋白質 18.9g 脂質 24.6g 炭水 71.2g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.1g	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 - 532kcal 蛋白質 16.7g 脂質 12.5g 炭水 85.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.3g	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	
3時	せんべい	まんじゅう	デザートムース	せんべい	ゼリー	肉まん	
	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	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 - 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 - 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 - 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 -1455kcal 蛋白質 46.7g 脂質 33.8g 炭水 235.3g 亜鉛 6.2mg 食塩 8.3g	エネルギー -1597kcal 蛋白質 54.5g 脂質 38.7g 炭水 246.7g 亜鉛 6.8mg 食塩 10.0g	エネルギー -1620kcal 蛋白質 48.7g 脂質 49.1g 炭水 234.7g 亜鉛 6.0mg 食塩 8.6g	エネルギー -1526kcal 蛋白質 54.8g 脂質 29.0g 炭水 257.4g 亜鉛 5.9mg 食塩 11.1g	エネルギー -1420kcal 蛋白質 46.6g 脂質 30.8g 炭水 229.7g 亜鉛 5.3mg 食塩 12.0g	エネルギー -1426kcal 蛋白質 54.3g 脂質 25.5g 炭水 233.8g 亜鉛 6.6mg 食塩 8.4g	