

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12月 1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)	12月 1日 (日)
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	米飯 味噌汁 大根のゆず味噌煮 鯛みそ 牛乳
	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 - 367kcal 蛋白質 10.9g 脂質 4.3g 炭水 68.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.4g	エネルギー - 404kcal 蛋白質 12.2g 脂質 4.9g 炭水 75.2g 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 - 333kcal 蛋白質 8.7g 脂質 2.4g 炭水 66.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g	エネルギー - 394kcal 蛋白質 11.1g 脂質 1.7g 炭水 80.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.7g	エネルギー - 410kcal 蛋白質 11.5g 脂質 7.1g 炭水 72.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.4g
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	米飯 魚の菜種焼き 冬瓜のくず煮 南瓜サラダ スープ
	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 - 577kcal 蛋白質 25.7g 脂質 11.4g 炭水 88.3g 亜鉛 2.4mg 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 - 468kcal 蛋白質 22.4g 脂質 9.7g 炭水 70.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.4g	エネルギー - 600kcal 蛋白質 17.0g 脂質 21.6g 炭水 81.1g 亜鉛 1.3mg 食塩 6.7g	エネルギー - 510kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16.0g 炭水 67.7g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.3g	エネルギー - 570kcal 蛋白質 16.7g 脂質 16.0g 炭水 87.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g
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	米飯 豆腐のそぼろ炒め ひじき入り蓮根金平 さつま汁
	エネルギー - 451kcal 蛋白質 15.2g 脂質 12.1g 炭水 67.9g 亜鉛 1.6mg 食塩 1.8g	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	エネルギー - 542kcal 蛋白質 20.9g 脂質 12.5g 炭水 83.1g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.8g
3時	せんべい	まんじゅう	デザートムース	ゼリー	せんべい	肉まん	ドームケーキ
	エネルギー - 17kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.9g 炭水 2.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	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 - 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 - 68kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.9g 炭水 9.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	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
合計	エネルギー -1352kcal 蛋白質 45.2g 脂質 28.8g 炭水 222.6g 亜鉛 6.2mg 食塩 8.5g	エネルギー -1637kcal 蛋白質 57.5g 脂質 40.6g 炭水 249.3g 亜鉛 6.6mg 食塩 10.2g	エネルギー -1621kcal 蛋白質 48.9g 脂質 49.1g 炭水 235.1g 亜鉛 6.0mg 食塩 8.6g	エネルギー -1472kcal 蛋白質 52.5g 脂質 24.4g 炭水 253.9g 亜鉛 5.8mg 食塩 10.2g	エネルギー -1468kcal 蛋白質 47.3g 脂質 38.4g 炭水 223.1g 亜鉛 5.3mg 食塩 12.0g	エネルギー -1467kcal 蛋白質 52.4g 脂質 30.9g 炭水 233.1g 亜鉛 6.4mg 食塩 8.6g	エネルギー -1638kcal 蛋白質 51.4g 脂質 39.8g 炭水 260.3g 亜鉛 6.0mg 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12月 2日～2024年12月 8日)

	12月 2日 (月)	12月 3日 (火)	12月 4日 (水)	12月 5日 (木)	12月 6日 (金)	12月 7日 (土)	12月 8日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 卵の花 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 豚挽肉の炒め煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 切干大根煮 金時豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ 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 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 ねり梅 牛乳
	エネルギー - 379kcal 蛋白質 8.8g 脂質 3.9g 炭水 75.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.4g	エネルギー - 397kcal 蛋白質 15.8g 脂質 4.9g 炭水 69.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.9g	エネルギー - 487kcal 蛋白質 15.7g 脂質 10.9g 炭水 79.5g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.8g	エネルギー - 451kcal 蛋白質 9.8g 脂質 10.0g 炭水 77.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.3g	エネルギー - 416kcal 蛋白質 13.8g 脂質 3.9g 炭水 78.9g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.1g	エネルギー - 350kcal 蛋白質 9.0g 脂質 1.4g 炭水 73.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.9g	エネルギー - 418kcal 蛋白質 12.2g 脂質 7.8g 炭水 72.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.6g
昼食	海鮮丼 がんも煮 小松菜の和え物 茶碗蒸し 設立12周年記念	米飯 あじフライ 炊き合わせ キャベツ胡麻和え 味噌汁	米飯 鶏肉甘酢あんかけ れんこん煮 小松菜の和え物 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 回鍋肉 ★野菜のふっくら寄せ 大根の梅おかか和え 中華スープ	ナポリタン クリームコロッケ コールスローサラダ コーンスープ	米飯 鶏照り焼き きんぴらごぼう オクラの和え物 味噌汁
	エネルギー - 541kcal 蛋白質 22.3g 脂質 12.6g 炭水 82.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.7g	エネルギー - 695kcal 蛋白質 25.0g 脂質 26.2g 炭水 87.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.5g	エネルギー - 469kcal 蛋白質 20.1g 脂質 8.2g 炭水 75.2g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.0g	エネルギー - 518kcal 蛋白質 20.1g 脂質 13.0g 炭水 77.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g	エネルギー - 540kcal 蛋白質 18.2g 脂質 13.0g 炭水 84.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.6g	エネルギー - 740kcal 蛋白質 19.6g 脂質 30.9g 炭水 92.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.5g	エネルギー - 510kcal 蛋白質 18.3g 脂質 13.0g 炭水 76.0g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.9g
夕食	米飯 魚の西京焼き ゆかり和え 吸物	米飯 鶏のケチャップ焼き チンゲン菜の炒め物 スープ	米飯 麻婆豆腐 マセドアンサラダ 中華スープ	米飯 筑前煮 めかぶ 味噌汁	米飯 魚の胡麻だれ 小松菜煮まし 味噌汁	米飯 豆腐の洋風煮 さつまいもバター風味 スープ	米飯 えびと野菜炒め お浸し 吸物
	エネルギー - 405kcal 蛋白質 19.8g 脂質 5.5g 炭水 65.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.9g	エネルギー - 447kcal 蛋白質 19.3g 脂質 5.8g 炭水 74.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.3g	エネルギー - 493kcal 蛋白質 15.8g 脂質 14.1g 炭水 72.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 1.8g	エネルギー - 436kcal 蛋白質 19.7g 脂質 5.4g 炭水 74.6g 亜鉛 2.6mg 食塩 4.0g	エネルギー - 461kcal 蛋白質 20.6g 脂質 8.5g 炭水 72.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g	エネルギー - 464kcal 蛋白質 14.0g 脂質 7.8g 炭水 81.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.1g	エネルギー - 393kcal 蛋白質 15.6g 脂質 7.5g 炭水 63.0g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.5g
3時	手作りゼリー	まんじゅう	黒棒	デザートムース	ロールケーキ	せんべい	ミニあんまん
	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	エネルギー - 70kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.2g 炭水 16.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	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 - 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 - 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 - 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 - 1437kcal 蛋白質 53.2g 脂質 22.3g 炭水 247.7g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1635kcal 蛋白質 62.1g 脂質 37.2g 炭水 253.4g 亜鉛 5.6mg 食塩 9.8g	エネルギー - 1519kcal 蛋白質 52.4g 脂質 33.4g 炭水 243.6g 亜鉛 6.5mg 食塩 8.7g	エネルギー - 1452kcal 蛋白質 50.6g 脂質 29.5g 炭水 237.8g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.4g	エネルギー - 1519kcal 蛋白質 53.9g 脂質 29.5g 炭水 251.0g 亜鉛 4.7mg 食塩 10.0g	エネルギー - 1585kcal 蛋白質 42.9g 脂質 41.2g 炭水 252.1g 亜鉛 5.6mg 食塩 8.6g	エネルギー - 1435kcal 蛋白質 48.3g 脂質 30.5g 炭水 232.3g 亜鉛 6.6mg 食塩 10.0g

献立表

[特別養護老人ホーム 7人がしぱた]

＜常
(20 セレクト食 9日
A:厚揚げのソーセイジ炒め
B:マスの柚子みそ焼き

	12月 9日 (月)	12月10日 (火)	12月11日 (水)	12月12日 (木)	12月13日 (金)	12月14日 (土)	12月15日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 豆乳まる揚げ 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 大根土佐煮 モロヘイヤお浸し ふりかけ	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 ミートボール ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 ひじき煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 のり佃煮 牛乳
	エネルギー - 416kcal 蛋白質 10.6g 脂質 6.3g 炭水 76.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.3g	エネルギー - 401kcal 蛋白質 13.4g 脂質 5.7g 炭水 71.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.8g	エネルギー - 331kcal 蛋白質 8.3g 脂質 1.9g 炭水 68.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.0g	エネルギー - 378kcal 蛋白質 8.8g 脂質 1.7g 炭水 79.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.5g	エネルギー - 447kcal 蛋白質 14.6g 脂質 5.0g 炭水 82.7g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.8g	エネルギー - 374kcal 蛋白質 8.9g 脂質 3.1g 炭水 75.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.5g	エネルギー - 464kcal 蛋白質 15.9g 脂質 9.6g 炭水 74.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.9g
昼食	米飯 厚揚げのソース炒め 春雨の中華煮 ★かぶらドレッシング 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 干草焼き ★卵の花 (柚子風味) ごぼうサラダ 味噌汁	米飯 鶏肉の塩麴焼き 大根旨煮 もやし和え 味噌汁	菜飯 魚のごま風味焼き 高野豆腐含め煮 塩昆布和え 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 ゆかり和え 吸物
	エネルギー - 490kcal 蛋白質 10.2g 脂質 11.5g 炭水 84.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.6g	エネルギー - 666kcal 蛋白質 17.2g 脂質 19.8g 炭水 101.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.6g	エネルギー - 567kcal 蛋白質 15.2g 脂質 15.7g 炭水 89.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.1g	エネルギー - 579kcal 蛋白質 21.2g 脂質 19.0g 炭水 75.4g 亜鉛 2.6mg 食塩 4.2g	エネルギー - 433kcal 蛋白質 20.4g 脂質 7.8g 炭水 68.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.6g	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 - 472kcal 蛋白質 16.4g 脂質 9.1g 炭水 79.1g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.9g
夕食	米飯 鶏と野菜の塩炒め 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	米飯 豚肉のポン酢煮 煮奴 吸物	米飯 赤魚の煮付け 酢の物 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
	エネルギー - 474kcal 蛋白質 22.8g 脂質 11.4g 炭水 65.6g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.4g	エネルギー - 436kcal 蛋白質 18.0g 脂質 9.1g 炭水 66.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.5g	エネルギー - 450kcal 蛋白質 22.8g 脂質 9.3g 炭水 64.9g 亜鉛 2.7mg 食塩 2.7g	エネルギー - 385kcal 蛋白質 17.4g 脂質 5.0g 炭水 63.9g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.0g	エネルギー - 526kcal 蛋白質 22.2g 脂質 18.3g 炭水 64.5g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.7g	エネルギー - 397kcal 蛋白質 20.4g 脂質 4.2g 炭水 66.3g 亜鉛 1.8mg 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
3時	ビスケット	ゼリー	せんべい	手作り水ようかん	シュークリーム	栗しぐれ	クリームパン
	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 - 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 - 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 - 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 1.5g 脂質 0.6g 炭水 13.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 45kcal 蛋白質 0.9g 脂質 1.8g 炭水 7.7g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー -1468kcal 蛋白質 44.6g 脂質 33.4g 炭水 238.0g 亜鉛 5.9mg 食塩 9.4g	エネルギー -1571kcal 蛋白質 48.7g 脂質 34.6g 炭水 260.8g 亜鉛 5.8mg 食塩 10.0g	エネルギー -1383kcal 蛋白質 46.6g 脂質 28.7g 炭水 227.9g 亜鉛 6.7mg 食塩 8.9g	エネルギー -1407kcal 蛋白質 48.9g 脂質 25.8g 炭水 234.3g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.7g	エネルギー -1482kcal 蛋白質 58.6g 脂質 36.5g 炭水 220.8g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.2g	エネルギー -1346kcal 蛋白質 42.6g 脂質 24.1g 炭水 230.8g 亜鉛 5.4mg 食塩 10.7g	エネルギー -1461kcal 蛋白質 51.3g 脂質 29.0g 炭水 240.9g 亜鉛 6.3mg 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12月16日～2024年12月22日)

	12月16日（月）	12月17日（火）	12月18日（水）	12月19日（木）	12月20日（金）	12月21日（土）	12月22日（日）
朝食	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 白菜むきえび中華煮 漬物 ヨーグルト	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 ジョア	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあ 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 - 401kcal 蛋白質 8.7g 脂質 2.9g 炭水 82.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g	エネルギー - 397kcal 蛋白質 12.3g 脂質 8.0g 炭水 66.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g	エネルギー - 415kcal 蛋白質 12.9g 脂質 5.0g 炭水 78.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.6g	エネルギー - 369kcal 蛋白質 9.2g 脂質 2.3g 炭水 75.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.5g	エネルギー - 415kcal 蛋白質 15.9g 脂質 2.9g 炭水 78.0g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.6g	エネルギー - 351kcal 蛋白質 7.8g 脂質 1.2g 炭水 73.7g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.7g	エネルギー - 444kcal 蛋白質 17.6g 脂質 7.6g 炭水 73.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.7g
昼食	ちゃんぽんラーメン シュウマイ 小松菜和え フルーツ	米飯 ★チーズささみフライ さつま揚げ煮 コールスローサラダ 吸物	米飯 魚のパン粉焼き 大根みそ煮 ひじきサラダ 吸物	米飯 ハンバーグ 金平ごぼう ピーナツ和え 味噌汁	米飯 オムレットマトソース かぶコンソメ煮 マカロニサラダ スープ	<冬至> 米飯 柚庵焼き かぼちゃいとこ煮 人参と蓮根サラダ 吸物	米飯 千草焼き がんも煮 酢味噌和え 吸物
	エネルギー - 541kcal 蛋白質 22.8g 脂質 13.9g 炭水 81.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.9g	エネルギー - 571kcal 蛋白質 17.3g 脂質 17.0g 炭水 86.3g 亜鉛 1.6mg 食塩 5.1g	エネルギー - 495kcal 蛋白質 18.8g 脂質 13.1g 炭水 73.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g	エネルギー - 514kcal 蛋白質 19.9g 脂質 13.3g 炭水 75.9g 亜鉛 2.2mg 食塩 5.0g	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	エネルギー - 594kcal 蛋白質 22.3g 脂質 16.9g 炭水 84.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.5g	エネルギー - 609kcal 蛋白質 26.0g 脂質 22.0g 炭水 73.2g 亜鉛 2.8mg 食塩 4.5g
夕食	米飯 魚の照り焼き 白和え 味噌汁	米飯 炊き合わせ 酢の物 味噌汁	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
	エネルギー - 438kcal 蛋白質 19.8g 脂質 9.5g 炭水 64.6g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g	エネルギー - 422kcal 蛋白質 9.6g 脂質 5.2g 炭水 81.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.3g	エネルギー - 539kcal 蛋白質 21.2g 脂質 9.5g 炭水 88.3g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.4g	エネルギー - 507kcal 蛋白質 23.9g 脂質 12.9g 炭水 69.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.9g	エネルギー - 540kcal 蛋白質 15.2g 脂質 18.6g 炭水 75.4g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.3g	エネルギー - 448kcal 蛋白質 14.8g 脂質 8.3g 炭水 74.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.4g	エネルギー - 455kcal 蛋白質 17.2g 脂質 12.4g 炭水 65.4g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.7g
3時	ドーナツ	クッキー	黒棒	アセロラゼリー	プリン	冬至デザート	パンケーキ
	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 - 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 - 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 - 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 - 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 - 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 - 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 - 1526kcal 蛋白質 53.6g 脂質 32.6g 炭水 248.6g 亜鉛 5.8mg 食塩 11.1g	エネルギー - 1476kcal 蛋白質 40.2g 脂質 34.6g 炭水 244.5g 亜鉛 5.1mg 食塩 11.8g	エネルギー - 1512kcal 蛋白質 53.6g 脂質 27.8g 炭水 254.5g 亜鉛 6.5mg 食塩 9.1g	エネルギー - 1458kcal 蛋白質 53.1g 脂質 28.5g 炭水 241.5g 亜鉛 5.5mg 食塩 11.5g	エネルギー - 1664kcal 蛋白質 51.3g 脂質 40.7g 炭水 262.3g 亜鉛 6.3mg 食塩 11.0g	エネルギー - 1426kcal 蛋白質 45.0g 脂質 26.4g 炭水 241.1g 亜鉛 5.4mg 食塩 10.6g	エネルギー - 1609kcal 蛋白質 62.3g 脂質 47.2g 炭水 223.5g 亜鉛 7.4mg 食塩 10.0g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしげた]

＜常
(20

セレクト食 23日
A:おでん
B:野菜肉巻き

日)

	12月23日 (月)	12月24日 (火)	12月25日 (水)	12月26日 (木)	12月27日 (金)	12月28日 (土)	12月29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 大根のゆず味噌煮 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 白菜むきえび中華煮 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 がんも煮 ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 大根土佐煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー - 369kcal 蛋白質 8.9g 脂質 2.9g 炭水 75.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	エネルギー - 388kcal 蛋白質 11.6g 脂質 6.1g 炭水 68.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.0g	エネルギー - 375kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.5g 炭水 72.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.3g	エネルギー - 447kcal 蛋白質 13.9g 脂質 4.7g 炭水 83.9g 亜鉛 1.2mg 食塩 2.4g	エネルギー - 383kcal 蛋白質 10.6g 脂質 3.8g 炭水 74.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.6g	エネルギー - 461kcal 蛋白質 17.2g 脂質 11.6g 炭水 68.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.4g	エネルギー - 413kcal 蛋白質 12.5g 脂質 7.2g 炭水 72.6g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.6g
昼食	米飯 おでん 卵の花 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 吸物	★Merry Xmas★ 米飯 フライドチキン ラタトゥユ マカロニサラダ コーンスープ	ゆかりご飯 豆腐ステーキきのこあ オムレツ ほうれん草サラダ 味噌汁	米飯 クリームシチュー ★ミートボールトマト 人参サラダ フルーツ	米飯 魚の味噌煮 ブロッコリーのカニあ 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
	エネルギー - 472kcal 蛋白質 16.6g 脂質 9.9g 炭水 78.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.5g	エネルギー - 397kcal 蛋白質 16.0g 脂質 4.6g 炭水 69.6g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.2g	エネルギー - 697kcal 蛋白質 18.4g 脂質 21.9g 炭水 102.2g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.3g	エネルギー - 589kcal 蛋白質 23.9g 脂質 17.2g 炭水 83.0g 亜鉛 2.6mg 食塩 4.9g	エネルギー - 662kcal 蛋白質 18.7g 脂質 17.3g 炭水 104.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.4g	エネルギー - 557kcal 蛋白質 20.4g 脂質 17.8g 炭水 74.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.1g	エネルギー - 492kcal 蛋白質 17.7g 脂質 9.0g 炭水 82.1g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.8g
夕食	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	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
	エネルギー - 587kcal 蛋白質 20.6g 脂質 20.9g 炭水 73.3g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.1g	エネルギー - 493kcal 蛋白質 14.9g 脂質 11.1g 炭水 80.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.6g	エネルギー - 389kcal 蛋白質 20.2g 脂質 4.5g 炭水 63.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.1g	エネルギー - 510kcal 蛋白質 13.2g 脂質 19.7g 炭水 66.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.8g	エネルギー - 382kcal 蛋白質 12.7g 脂質 4.9g 炭水 69.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.1g	エネルギー - 539kcal 蛋白質 21.3g 脂質 19.0g 炭水 67.1g 亜鉛 2.9mg 食塩 2.6g	エネルギー - 432kcal 蛋白質 23.6g 脂質 6.0g 炭水 66.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.3g
3時	ビスケット	★ピザまん	ケーキ	パパロア	レモンケーキ	せんべい	どら焼き
	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	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 - 126kcal 蛋白質 1.4g 脂質 0.4g 炭水 29.7g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー - 1532kcal 蛋白質 47.2g 脂質 39.2g 炭水 239.4g 亜鉛 5.8mg 食塩 11.0g	エネルギー - 1363kcal 蛋白質 44.0g 脂質 24.7g 炭水 231.8g 亜鉛 5.3mg 食塩 8.9g	エネルギー - 1575kcal 蛋白質 48.9g 脂質 39.0g 炭水 247.5g 亜鉛 5.7mg 食塩 7.7g	エネルギー - 1655kcal 蛋白質 53.8g 脂質 48.0g 炭水 243.6g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.2g	エネルギー - 1493kcal 蛋白質 43.4g 脂質 28.5g 炭水 257.5g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.2g	エネルギー - 1584kcal 蛋白質 59.2g 脂質 49.0g 炭水 215.7g 亜鉛 6.7mg 食塩 10.2g	エネルギー - 1463kcal 蛋白質 55.2g 脂質 22.6g 炭水 251.2g 亜鉛 6.9mg 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12月30日～2024年12月31日)

	12月30日（月）	12月31日（火）					
朝食	米飯 味噌汁 鶏そぼろ信田 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 切干大根煮 ねり梅 ヨーグルト					
	エネルギー - 422kcal 蛋白質 14.6g 脂質 7.0g 炭水 71.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.4g	エネルギー - 397kcal 蛋白質 12.4g 脂質 6.3g 炭水 70.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.2g					
昼食	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 - 549kcal 蛋白質 20.6g 脂質 14.7g 炭水 81.8g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.8g	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 チャンプルー 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 - 567kcal 蛋白質 21.1g 脂質 18.9g 炭水 73.7g 亜鉛 3.3mg 食塩 1.2g	エネルギー - 575kcal 蛋白質 25.5g 脂質 18.4g 炭水 78.4g 亜鉛 4.0mg 食塩 3.6g					
3時	★豆乳ドーナツ（ココ	ゼリー					
	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					
合計	エネルギー - 1650kcal 蛋白質 58.8g 脂質 41.6g 炭水 250.2g 亜鉛 8.1mg 食塩 7.5g	エネルギー - 1503kcal 蛋白質 56.7g 脂質 32.0g 炭水 250.5g 亜鉛 7.9mg 食塩 10.6g					