

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 1月29日～2024年 2月 4日)

	1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)	2月 1日 (木)	2月 2日 (金)	2月 3日 (土)	2月 4日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 豆乳まる揚げ 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 切干大根煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ツナじゃが のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め モロヘイヤお浸し ふりかけ	米飯 味噌汁 大根土佐煮 ねり梅 ジョア	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 牛乳
	111kcal - 459kcal 蛋白質 15.2g 脂質 7.2g 炭水 80.1g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.4g	111kcal - 343kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2.0g 炭水 70.3g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.6g	111kcal - 410kcal 蛋白質 12.4g 脂質 6.1g 炭水 73.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.1g	111kcal - 350kcal 蛋白質 12.3g 脂質 2.7g 炭水 66.2g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.2g	111kcal - 393kcal 蛋白質 12.0g 脂質 2.2g 炭水 78.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.1g	111kcal - 394kcal 蛋白質 12.0g 脂質 4.1g 炭水 76.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.8g	111kcal - 429kcal 蛋白質 13.2g 脂質 8.8g 炭水 72.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.8g
	昼食	米飯 魚のカレー風味焼き 炊き合わせ ポテトサラダ 吸物	米飯 鶏と野菜の塩炒め さつま揚げの煮物 南瓜サラダ 味噌汁	味噌ラーメン 餃子 オクラサラダ フルーツ	米飯 ポークチャップ 人参金平 酢の物 吸物	米飯 ★魚のチーズ焼き 里芋煮 海草サラダ 味噌汁	<節分> ～鬼は外, 福は内～ 卵の太巻き寿司 野菜大豆煮 手作りゼリー いわしつみれ汁
夕食	米飯 豚肉の焼肉たれ炒め 湯豆腐 味噌汁	米飯 カニ玉 ピーナツ和え ワカメスープ	米飯 豚のごまだれ炒め しゅうまい スープ	米飯 魚の西京焼き がんも煮 吸物	米飯 豆腐ステーキきのこあ ブロッコリーツナ和え 吸物	米飯 豚しょうが炒め 小松菜煮浸し 味噌汁	米飯 魚の甘酢あん 茄子おろし煮 吸物
3時	ゼリー	たい焼き	クッキー	手作りゼリー	せんべい	節分ボーロ	水ようかん
合計	111kcal - 524kcal 蛋白質 24.3g 脂質 15.8g 炭水 66.8g 亜鉛 3.1mg 食塩 2.6g	111kcal - 488kcal 蛋白質 12.2g 脂質 15.2g 炭水 73.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.0g	111kcal - 525kcal 蛋白質 23.7g 脂質 12.6g 炭水 74.7g 亜鉛 2.9mg 食塩 2.3g	111kcal - 438kcal 蛋白質 21.1g 脂質 8.0g 炭水 66.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g	111kcal - 547kcal 蛋白質 17.1g 脂質 18.6g 炭水 75.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g	111kcal - 444kcal 蛋白質 20.8g 脂質 8.4g 炭水 66.7g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.8g	111kcal - 457kcal 蛋白質 17.3g 脂質 9.8g 炭水 71.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.7g
合計	111kcal - 1508kcal 蛋白質 56.3g 脂質 33.1g 炭水 237.4g 亜鉛 6.0mg 食塩 7.8g	111kcal - 1556kcal 蛋白質 43.3g 脂質 40.2g 炭水 246.9g 亜鉛 6.0mg 食塩 12.3g	111kcal - 1604kcal 蛋白質 55.7g 脂質 35.6g 炭水 256.2g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.4g	111kcal - 1374kcal 蛋白質 57.0g 脂質 22.1g 炭水 227.1g 亜鉛 5.7mg 食塩 10.5g	111kcal - 1504kcal 蛋白質 53.6g 脂質 33.4g 炭水 241.4g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.7g	111kcal - 1495kcal 蛋白質 52.1g 脂質 23.6g 炭水 259.7g 亜鉛 6.7mg 食塩 11.8g	111kcal - 1593kcal 蛋白質 55.8g 脂質 43.1g 炭水 235.9g 亜鉛 6.7mg 食塩 8.5g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 2月 5日～2024年 2月11日)

	2月 5日 (月)	2月 6日 (火)	2月 7日 (水)	2月 8日 (木)	2月 9日 (金)	2月10日 (土)	2月11日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあ のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 がんも煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 五目卵の花 のり佃煮 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 ツナじゃが のり佃煮 牛乳
	エネルギー - 371kcal 蛋白質 10.9g 脂質 4.1g 炭水 69.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.1g	エネルギー - 353kcal 蛋白質 7.5g 脂質 1.2g 炭水 75.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.0g	エネルギー - 410kcal 蛋白質 13.7g 脂質 2.9g 炭水 79.5g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.7g	エネルギー - 503kcal 蛋白質 18.5g 脂質 12.7g 炭水 75.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g	エネルギー - 398kcal 蛋白質 12.0g 脂質 6.9g 炭水 69.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.5g	エネルギー - 380kcal 蛋白質 10.3g 脂質 3.1g 炭水 76.3g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.6g	エネルギー - 457kcal 蛋白質 13.8g 脂質 9.4g 炭水 76.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g
	エネルギー - 688kcal 蛋白質 19.3g 脂質 19.7g 炭水 106.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.1g	エネルギー - 518kcal 蛋白質 23.1g 脂質 13.4g 炭水 71.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.9g	エネルギー - 445kcal 蛋白質 15.1g 脂質 6.5g 炭水 79.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.4g	エネルギー - 421kcal 蛋白質 21.1g 脂質 1.8g 炭水 77.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.8g	エネルギー - 630kcal 蛋白質 21.0g 脂質 16.8g 炭水 98.4g 亜鉛 1.3mg 食塩 5.1g	エネルギー - 560kcal 蛋白質 18.7g 脂質 10.8g 炭水 94.4g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.8g	エネルギー - 609kcal 蛋白質 19.6g 脂質 27.3g 炭水 67.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.2g
昼食	米飯 鶏団子と白菜のクリー コロッケ キャベツ胡麻マヨサラ フルーツ	米飯 魚の照り焼き ★炊き合わせ (七彩ひ 菜の花おかか和え 味噌汁	米飯 チャンプルー かぼちゃ煮つけ ゆかり和え 吸物	米飯 魚の山椒焼 はんぺんの煮物 酢の物 吸物	カレーうどん ちくわの磯部炒め コーンサラダ フルーツ	米飯 鶏の照り焼き さつまいも煮 オクラ梅和え 味噌汁	米飯 魚の味噌煮 青梗菜炒め カリフラワーサラダ 吸物
	エネルギー - 363kcal 蛋白質 13.0g 脂質 2.6g 炭水 69.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.0g	エネルギー - 479kcal 蛋白質 21.6g 脂質 13.8g 炭水 63.5g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.0g	エネルギー - 455kcal 蛋白質 17.8g 脂質 5.6g 炭水 81.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.4g	エネルギー - 526kcal 蛋白質 25.4g 脂質 8.9g 炭水 83.0g 亜鉛 3.1mg 食塩 3.5g	エネルギー - 440kcal 蛋白質 15.1g 脂質 9.5g 炭水 70.4g 亜鉛 4.2mg 食塩 3.8g	エネルギー - 406kcal 蛋白質 19.6g 脂質 4.1g 炭水 69.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.8g	エネルギー - 468kcal 蛋白質 21.6g 脂質 12.8g 炭水 63.3g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.2g
	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 - 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 - 176kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.5g 炭水 41.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	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 - 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 - 131kcal 蛋白質 3.4g 脂質 7.7g 炭水 12.0g 亜鉛 0.4mg 食塩 0.1g	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
夕食	米飯 えびと野菜炒め かぶの煮物 味噌汁	米飯 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草磯和え 吸物	米飯 煮魚 ひじき入り蓮根金平 さつま汁	米飯 筑前煮 厚焼き玉子 味噌汁	米飯 和風ハンバーグ チンゲン菜炒め煮 吸物	米飯 魚の胡麻だれ 小松菜煮浸し 吸物	米飯 豚肉と野菜の塩炒め 菜の花の和え物 味噌汁
	エネルギー - 363kcal 蛋白質 13.0g 脂質 2.6g 炭水 69.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.0g	エネルギー - 479kcal 蛋白質 21.6g 脂質 13.8g 炭水 63.5g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.0g	エネルギー - 455kcal 蛋白質 17.8g 脂質 5.6g 炭水 81.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.4g	エネルギー - 526kcal 蛋白質 25.4g 脂質 8.9g 炭水 83.0g 亜鉛 3.1mg 食塩 3.5g	エネルギー - 440kcal 蛋白質 15.1g 脂質 9.5g 炭水 70.4g 亜鉛 4.2mg 食塩 3.8g	エネルギー - 406kcal 蛋白質 19.6g 脂質 4.1g 炭水 69.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.8g	エネルギー - 468kcal 蛋白質 21.6g 脂質 12.8g 炭水 63.3g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.2g
	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 - 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 - 176kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.5g 炭水 41.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	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 - 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 - 131kcal 蛋白質 3.4g 脂質 7.7g 炭水 12.0g 亜鉛 0.4mg 食塩 0.1g	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
3時	まんじゅう	デザートムース	丸ぼうろ	せんべい	パンケーキ	パパロア	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 - 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 - 176kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.5g 炭水 41.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	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 - 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 - 131kcal 蛋白質 3.4g 脂質 7.7g 炭水 12.0g 亜鉛 0.4mg 食塩 0.1g	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 - 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 - 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 - 176kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.5g 炭水 41.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	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 - 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 - 131kcal 蛋白質 3.4g 脂質 7.7g 炭水 12.0g 亜鉛 0.4mg 食塩 0.1g	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 -1518kcal 蛋白質 45.2g 脂質 26.7g 炭水 266.1g 亜鉛 6.0mg 食塩 10.3g	エネルギー -1397kcal 蛋白質 53.2g 脂質 29.5g 炭水 218.6g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.9g	エネルギー -1486kcal 蛋白質 48.6g 脂質 15.5g 炭水 281.1g 亜鉛 5.3mg 食塩 10.7g	エネルギー -1481kcal 蛋白質 65.3g 脂質 24.5g 炭水 240.6g 亜鉛 6.5mg 食塩 10.7g	エネルギー -1537kcal 蛋白質 49.4g 脂質 35.4g 炭水 249.5g 亜鉛 7.4mg 食塩 11.6g	エネルギー -1477kcal 蛋白質 52.0g 脂質 25.7g 炭水 252.4g 亜鉛 5.8mg 食塩 9.3g	エネルギー -1622kcal 蛋白質 56.0g 脂質 53.7g 炭水 218.5g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.0g
	エネルギー -1518kcal 蛋白質 45.2g 脂質 26.7g 炭水 266.1g 亜鉛 6.0mg 食塩 10.3g	エネルギー -1397kcal 蛋白質 53.2g 脂質 29.5g 炭水 218.6g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.9g	エネルギー -1486kcal 蛋白質 48.6g 脂質 15.5g 炭水 281.1g 亜鉛 5.3mg 食塩 10.7g	エネルギー -1481kcal 蛋白質 65.3g 脂質 24.5g 炭水 240.6g 亜鉛 6.5mg 食塩 10.7g	エネルギー -1537kcal 蛋白質 49.4g 脂質 35.4g 炭水 249.5g 亜鉛 7.4mg 食塩 11.6g	エネルギー -1477kcal 蛋白質 52.0g 脂質 25.7g 炭水 252.4g 亜鉛 5.8mg 食塩 9.3g	エネルギー -1622kcal 蛋白質 56.0g 脂質 53.7g 炭水 218.5g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.0g
	エネルギー -1518kcal 蛋白質 45.2g 脂質 26.7g 炭水 266.1g 亜鉛 6.0mg 食塩 10.3g	エネルギー -1397kcal 蛋白質 53.2g 脂質 29.5g 炭水 218.6g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.9g	エネルギー -1486kcal 蛋白質 48.6g 脂質 15.5g 炭水 281.1g 亜鉛 5.3mg 食塩 10.7g	エネルギー -1481kcal 蛋白質 65.3g 脂質 24.5g 炭水 240.6g 亜鉛 6.5mg 食塩 10.7g	エネルギー -1537kcal 蛋白質 49.4g 脂質 35.4g 炭水 249.5g 亜鉛 7.4mg 食塩 11.6g	エネルギー -1477kcal 蛋白質 52.0g 脂質 25.7g 炭水 252.4g 亜鉛 5.8mg 食塩 9.3g	エネルギー -1622kcal 蛋白質 56.0g 脂質 53.7g 炭水 218.5g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.0g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 2月12日～2024年 2月18日)

	2月12日 (月)	2月13日 (火)	2月14日 (水)	2月15日 (木)	2月16日 (金)	2月17日 (土)	2月18日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 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 野菜と豚肉の炊き合わ のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 ひじき煮 三色豆 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 がんもの煮つけ ねり梅 牛乳
	エネルギー 359kcal 蛋白質 8.3g 脂質 1.8g 炭水 74.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.5g	エネルギー 390kcal 蛋白質 10.9g 脂質 5.1g 炭水 73.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.5g	エネルギー 414kcal 蛋白質 12.0g 脂質 4.2g 炭水 79.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g	エネルギー 418kcal 蛋白質 13.1g 脂質 4.8g 炭水 77.3g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.7g	エネルギー 373kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.7g 炭水 74.0g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.5g	エネルギー 356kcal 蛋白質 7.7g 脂質 1.4g 炭水 75.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.5g	エネルギー 542kcal 蛋白質 21.4g 脂質 17.5g 炭水 71.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.9g
昼食	米飯 豆腐の野菜あんかけ ミートボール 和風サラダ 味噌汁	米飯 白身フライ 茄子の煮物 青菜の和え物 吸物	<バレンタイン> チキンライス 大根コンソメ煮 ブロッコリーサラダ コーンスープ	米飯 ミートローフ きんぴらごぼう 小松菜お浸し 味噌汁	米飯 ★他人煮 じゃが芋たらこ炒め めかぶ 味噌汁	米飯 魚の生姜煮 なす田楽 もやし和え 吸物	米飯 鶏肉のケチャップ焼き かぶのくず煮 ほうれん草の和え物 味噌汁
	エネルギー 548kcal 蛋白質 19.8g 脂質 14.5g 炭水 80.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.5g	エネルギー 492kcal 蛋白質 14.3g 脂質 11.0g 炭水 80.3g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.6g	エネルギー 496kcal 蛋白質 14.4g 脂質 13.2g 炭水 77.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.4g	エネルギー 529kcal 蛋白質 19.3g 脂質 13.5g 炭水 80.7g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.5g	エネルギー 540kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.6g 炭水 77.8g 亜鉛 2.7mg 食塩 4.0g	エネルギー 438kcal 蛋白質 19.5g 脂質 8.6g 炭水 67.4g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.5g	エネルギー 463kcal 蛋白質 22.0g 脂質 5.8g 炭水 77.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.7g
夕食	米飯 魚の煮つけ ほうれん草白和え 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 魚の蒲焼き ほうれん草ごま和え 味噌汁	米飯 えびと野菜炒め 豆腐のしんじょう 吸物	米飯 生揚げのソース炒め シュウマイ 吸物	米飯 豚肉のマヨネーズ炒め れんこん含め煮 味噌汁	米飯 五目卵焼き 卵の花 のっぺい汁
	エネルギー 380kcal 蛋白質 19.1g 脂質 3.2g 炭水 65.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g	エネルギー 451kcal 蛋白質 21.0g 脂質 7.5g 炭水 70.4g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.0g	エネルギー 480kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.6g 炭水 68.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g	エネルギー 395kcal 蛋白質 15.2g 脂質 6.9g 炭水 65.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.4g	エネルギー 504kcal 蛋白質 12.9g 脂質 12.7g 炭水 80.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.1g	エネルギー 517kcal 蛋白質 20.9g 脂質 16.4g 炭水 69.5g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.8g	エネルギー 430kcal 蛋白質 13.7g 脂質 8.9g 炭水 70.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.5g
3時	シュークリーム	せんべい	チョコムース	手作り水ようかん	栗しぐれ	ドーナツ	手作りゼリー
	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 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 0.7g 脂質 3.5g 炭水 10.6g 亜鉛 0.1mg 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 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 159kcal 蛋白質 1.5g 脂質 8.7g 炭水 18.7g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.3g	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
合計	エネルギー 1363kcal 蛋白質 48.6g 脂質 24.9g 炭水 225.6g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.9g	エネルギー 1368kcal 蛋白質 46.5g 脂質 25.4g 炭水 228.2g 亜鉛 5.7mg 食塩 10.2g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 46.1g 脂質 33.5g 炭水 236.2g 亜鉛 5.6mg 食塩 8.9g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 49.1g 脂質 25.3g 炭水 238.3g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.6g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 42.7g 脂質 32.0g 炭水 250.3g 亜鉛 5.8mg 食塩 10.6g	エネルギー 1470kcal 蛋白質 49.6g 脂質 35.1g 炭水 231.2g 亜鉛 5.7mg 食塩 10.1g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 57.1g 脂質 32.3g 炭水 235.4g 亜鉛 6.1mg 食塩 10.2g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 2月19日～2024年 2月25日)

	2月19日 (月)	2月20日 (火)	2月21日 (水)	2月22日 (木)	2月23日 (金)	2月24日 (土)	2月25日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 オクラのおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ 漬物 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 鶏そぼろ信田 のり佃煮 牛乳
	エネルギー 389kcal 蛋白質 11.8g 脂質 2.2g 炭水 77.9g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.0g	エネルギー 370kcal 蛋白質 13.3g 脂質 4.5g 炭水 67.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.1g	エネルギー 378kcal 蛋白質 9.0g 脂質 1.8g 炭水 78.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.8g	エネルギー 446kcal 蛋白質 12.9g 脂質 10.0g 炭水 74.5g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.3g	エネルギー 386kcal 蛋白質 8.3g 脂質 2.2g 炭水 81.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.4g	エネルギー 363kcal 蛋白質 10.1g 脂質 4.2g 炭水 68.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.4g	エネルギー 493kcal 蛋白質 18.7g 脂質 13.1g 炭水 71.4g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.6g
昼食	そば 菜の花コロッケ 辛子和え フルーツ	米飯 タンドリーチキン 豆腐真丈 マカロニサラダ スープ	米飯 魚の菜種焼き 煮浸し 甘酢和え 味噌汁	米飯 ★味噌おでん ほうれん草炒め カニ風味サラダ 吸物	米飯 魚の生姜焼き ブロッコリーの海老あ ごぼうサラダ 吸物	米飯 鶏つくね甘辛煮 ピーナツ炒め ひじきサラダ 味噌汁	米飯 肉豆腐 きんぴらごぼう 和風サラダ 吸物
	エネルギー 506kcal 蛋白質 18.2g 脂質 8.9g 炭水 89.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.9g	エネルギー 658kcal 蛋白質 21.1g 脂質 27.1g 炭水 77.8g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.2g	エネルギー 507kcal 蛋白質 19.0g 脂質 13.2g 炭水 75.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.9g	エネルギー 513kcal 蛋白質 18.3g 脂質 17.1g 炭水 69.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.8g	エネルギー 481kcal 蛋白質 21.9g 脂質 9.1g 炭水 74.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.2g	エネルギー 639kcal 蛋白質 16.4g 脂質 28.3g 炭水 78.5g 亜鉛 2.0mg 食塩 5.0g	エネルギー 560kcal 蛋白質 24.9g 脂質 14.2g 炭水 80.3g 亜鉛 3.0mg 食塩 4.3g
夕食	米飯 豚肉とピーマン炒め 切干大根煮 吸物	米飯 あんかけ豆腐 ミートボール 味噌汁	米飯 肉じゃが 小松菜の和え物 吸物	米飯 魚の磯辺焼き かぶ煮 吸物	米飯 豚肉しょうが煮 にら炒め 味噌汁	米飯 魚の粕漬焼き ちくわの旨煮 吸物	米飯 豚の焼肉たれ炒め 餃子 ワカメスープ
	エネルギー 567kcal 蛋白質 15.6g 脂質 25.9g 炭水 62.6g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.7g	エネルギー 504kcal 蛋白質 19.3g 脂質 9.5g 炭水 86.2g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.2g	エネルギー 453kcal 蛋白質 16.5g 脂質 4.8g 炭水 83.2g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.2g	エネルギー 378kcal 蛋白質 15.9g 脂質 5.2g 炭水 65.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.6g	エネルギー 454kcal 蛋白質 23.4g 脂質 8.7g 炭水 67.3g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.3g	エネルギー 450kcal 蛋白質 23.1g 脂質 5.9g 炭水 72.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.0g	エネルギー 525kcal 蛋白質 20.6g 脂質 13.9g 炭水 75.4g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.0g
3時	クッキー	黒棒	プリン	パンケーキ	アセロラゼリー	ビスケット	★チヨコパン
	エネルギー 159kcal 蛋白質 1.8g 脂質 8.1g 炭水 19.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	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 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 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 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 95kcal 蛋白質 2.2g 脂質 3.2g 炭水 14.7g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー 1621kcal 蛋白質 47.4g 脂質 45.1g 炭水 248.8g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.8g	エネルギー 1595kcal 蛋白質 54.4g 脂質 41.3g 炭水 246.8g 亜鉛 6.7mg 食塩 9.6g	エネルギー 1415kcal 蛋白質 46.0g 脂質 22.1g 炭水 250.0g 亜鉛 5.6mg 食塩 10.0g	エネルギー 1406kcal 蛋白質 48.4g 脂質 34.5g 炭水 220.0g 亜鉛 5.5mg 食塩 10.9g	エネルギー 1389kcal 蛋白質 53.7g 脂質 20.0g 炭水 244.6g 亜鉛 6.3mg 食塩 11.0g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 50.7g 脂質 43.9g 炭水 231.5g 亜鉛 6.0mg 食塩 12.5g	エネルギー 1673kcal 蛋白質 66.4g 脂質 44.4g 炭水 241.8g 亜鉛 7.8mg 食塩 9.0g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 2月26日～2024年 3月 3日)

	2月26日 (月)	2月27日 (火)	2月28日 (水)	2月29日 (木)	3月 1日 (金)	3月 2日 (土)	3月 3日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ 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 高野豆腐含め煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ひじき煮 ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 じゃが芋そぼろ煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあ 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま ねり梅 牛乳
	エネルギー - 502kcal 蛋白質 17.3g 脂質 12.1g 炭水 78.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.2g	エネルギー - 389kcal 蛋白質 12.0g 脂質 2.1g 炭水 77.6g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.1g	エネルギー - 416kcal 蛋白質 12.8g 脂質 4.7g 炭水 78.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.3g	エネルギー - 398kcal 蛋白質 12.5g 脂質 6.8g 炭水 71.1g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.4g	エネルギー - 396kcal 蛋白質 10.0g 脂質 1.8g 炭水 82.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.8g	エネルギー - 409kcal 蛋白質 12.3g 脂質 2.5g 炭水 81.5g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.8g	エネルギー - 424kcal 蛋白質 13.3g 脂質 7.7g 炭水 72.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.8g
	米飯 ささみカツ レンコン煮 白菜梅和え 味噌汁	炊き込みご飯 魚の塩焼き オクラの和え物 吸物	米飯 ★豚肉のオイスターソ さつま芋煮 菜の花の和え物 味噌汁	米飯 厚揚げとツナの旨煮 冬瓜のあんかけ 白菜ごま和え 味噌汁	米飯 白身フライ かぶの旨煮 酢の物 味噌汁	<ひな祭り> ～桃の節句～ 散らし寿司 花がんと煮 菜の花のおひたし 吸物	米飯 回鍋肉 ビーフン 中華和え スープ
エネルギー - 519kcal 蛋白質 16.3g 脂質 11.5g 炭水 85.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.5g	エネルギー - 406kcal 蛋白質 20.6g 脂質 5.2g 炭水 65.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.6g	エネルギー - 509kcal 蛋白質 20.5g 脂質 7.5g 炭水 86.8g 亜鉛 2.6mg 食塩 4.3g	エネルギー - 489kcal 蛋白質 18.0g 脂質 11.4g 炭水 75.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.0g	エネルギー - 497kcal 蛋白質 14.1g 脂質 9.8g 炭水 83.8g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.4g	エネルギー - 485kcal 蛋白質 20.2g 脂質 10.4g 炭水 75.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.5g	エネルギー - 586kcal 蛋白質 13.7g 脂質 22.6g 炭水 78.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.1g	
夕食	米飯 白身魚のトマトソース じゃが芋コンソメ煮 吸物	米飯 厚揚げ煮 しゅうまい 味噌汁	米飯 オムレツ 野菜ソテー スープ	米飯 魚のおろし煮 五目巾着 味噌汁	米飯 鶏つくね甘辛煮 ほうれん草和え 吸物	米飯 豆腐ステーキきのこあ 炒り卵 味噌汁	米飯 魚の生姜焼き 白菜煮浸し 味噌汁
	エネルギー - 397kcal 蛋白質 15.8g 脂質 3.1g 炭水 74.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.9g	エネルギー - 471kcal 蛋白質 16.6g 脂質 11.7g 炭水 71.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.7g	エネルギー - 416kcal 蛋白質 12.0g 脂質 7.2g 炭水 73.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.2g	エネルギー - 429kcal 蛋白質 20.3g 脂質 6.6g 炭水 68.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.1g	エネルギー - 442kcal 蛋白質 19.0g 脂質 7.1g 炭水 72.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.3g	エネルギー - 520kcal 蛋白質 16.8g 脂質 15.6g 炭水 75.5g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.6g	エネルギー - 457kcal 蛋白質 19.6g 脂質 8.8g 炭水 71.0g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.1g
	厚切りパーム	レモンケーキ	ロールケーキ	ビスケット	ババロア	甘酒	ひなあられ
3時	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 - 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 - 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 - 157kcal 蛋白質 1.7g 脂質 8.3g 炭水 18.8g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	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 - 24kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.0g 炭水 5.5g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー - 114kcal 蛋白質 2.4g 脂質 0.4g 炭水 25.3g 亜鉛 0.7mg 食塩 0.5g
合計	エネルギー - 1503kcal 蛋白質 50.9g 脂質 29.6g 炭水 250.8g 亜鉛 5.1mg 食塩 9.7g	エネルギー - 1354kcal 蛋白質 51.1g 脂質 22.3g 炭水 227.7g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1443kcal 蛋白質 46.6g 脂質 23.5g 炭水 254.1g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.9g	エネルギー - 1473kcal 蛋白質 52.5g 脂質 33.1g 炭水 234.2g 亜鉛 6.9mg 食塩 11.7g	エネルギー - 1444kcal 蛋白質 45.9g 脂質 25.1g 炭水 249.3g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1438kcal 蛋白質 49.8g 脂質 28.5g 炭水 237.5g 亜鉛 5.4mg 食塩 10.0g	エネルギー - 1581kcal 蛋白質 49.0g 脂質 39.5g 炭水 247.0g 亜鉛 6.3mg 食塩 11.5g