

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 8月26日～2024年 9月 1日)

	8月26日 (月)	8月27日 (火)	8月28日 (水)	8月29日 (木)	8月30日 (金)	8月31日 (土)	9月 1日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根柚子味噌 ねり梅 ジョア	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 じゃがいも煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 切干大根煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 オムレツ 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 ねり梅 牛乳
	エネルギー - 423kcal 蛋白質 13.2g 脂質 4.9g 炭水 78.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g	エネルギー - 387kcal 蛋白質 11.8g 脂質 2.2g 炭水 76.9g 亜鉛 1.2mg 食塩 2.6g	エネルギー - 416kcal 蛋白質 12.9g 脂質 4.9g 炭水 78.5g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.5g	エネルギー - 377kcal 蛋白質 10.3g 脂質 4.1g 炭水 71.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.9g	エネルギー - 374kcal 蛋白質 8.6g 脂質 1.7g 炭水 79.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.7g	エネルギー - 457kcal 蛋白質 16.2g 脂質 6.2g 炭水 81.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.6g	エネルギー - 446kcal 蛋白質 14.7g 脂質 8.3g 炭水 74.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.7g
	昼食	米飯 魚の塩焼き ★たんまり枝豆フライ ブロッコリーの塩昆布 味噌汁	米飯 えびと野菜炒め 五目卵の花 ★夏野菜サラダ 吸物	米飯 焼肉炒め 厚焼き玉子 ごぼうサラダ スープ	冷やし中華 ★焼き春巻き 白菜ごま和え フルーツ	米飯 ハンバーグ かぼちゃ煮付け ゆかり和え 吸物	米飯 魚の味噌煮 小松菜炒め物 白和え 吸物
エネルギー - 533kcal 蛋白質 20.2g 脂質 15.4g 炭水 74.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.3g	エネルギー - 445kcal 蛋白質 22.9g 脂質 8.8g 炭水 65.9g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.1g	エネルギー - 452kcal 蛋白質 15.5g 脂質 11.4g 炭水 69.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.4g	エネルギー - 575kcal 蛋白質 22.8g 脂質 19.9g 炭水 73.1g 亜鉛 2.9mg 食塩 2.1g	エネルギー - 525kcal 蛋白質 18.0g 脂質 13.1g 炭水 81.9g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.3g	エネルギー - 518kcal 蛋白質 19.4g 脂質 9.6g 炭水 86.4g 亜鉛 2.3mg 食塩 7.0g	エネルギー - 546kcal 蛋白質 19.4g 脂質 19.1g 炭水 69.4g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.1g	
夕食	米飯 厚揚げ煮 ニラ玉 さつま汁	米飯 筑前煮 菜の花の和え物 吸物	米飯 魚のポン酢かけ ほうれん草炒め 味噌汁	米飯 豆腐肉みそかけ 竹輪と人参炒め 吸物	米飯 鶏肉のねぎ炒め オクラの和え物 味噌汁	米飯 煮魚 ひじき入り蓮根金平 吸物	米飯 鶏つくね甘辛煮 めかぶ 吸物
	エネルギー - 537kcal 蛋白質 17.3g 脂質 17.9g 炭水 73.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.0g	エネルギー - 424kcal 蛋白質 21.3g 脂質 3.8g 炭水 73.0g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.5g	エネルギー - 378kcal 蛋白質 18.5g 脂質 4.7g 炭水 63.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.8g	エネルギー - 488kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.0g 炭水 75.8g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.6g	エネルギー - 462kcal 蛋白質 17.8g 脂質 12.7g 炭水 65.6g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.2g	エネルギー - 404kcal 蛋白質 20.9g 脂質 1.4g 炭水 74.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.3g	エネルギー - 499kcal 蛋白質 13.8g 脂質 16.8g 炭水 72.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.9g
	3時	ゼリー	アイスクリーム	シュークリーム	コーヒーゼリー	ロールケーキ	プリン
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 - 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.8g 炭水 7.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー - 65kcal 蛋白質 0.8g 脂質 3.8g 炭水 7.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー - 24kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.0g 炭水 5.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー - 102kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.2g 炭水 14.7g 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 - 101kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.3g 炭水 22.8g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	
合計	エネルギー - 1552kcal 蛋白質 50.8g 脂質 38.2g 炭水 241.5g 亜鉛 6.8mg 食塩 10.1g	エネルギー - 1324kcal 蛋白質 57.1g 脂質 18.6g 炭水 223.0g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.3g	エネルギー - 1311kcal 蛋白質 47.7g 脂質 24.8g 炭水 218.8g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.7g	エネルギー - 1464kcal 蛋白質 52.0g 脂質 35.0g 炭水 225.8g 亜鉛 6.7mg 食塩 8.6g	エネルギー - 1463kcal 蛋白質 45.7g 脂質 31.7g 炭水 241.3g 亜鉛 5.2mg 食塩 8.3g	エネルギー - 1456kcal 蛋白質 58.0g 脂質 19.5g 炭水 254.9g 亜鉛 5.9mg 食塩 14.0g	エネルギー - 1592kcal 蛋白質 49.9g 脂質 44.5g 炭水 239.5g 亜鉛 6.3mg 食塩 12.8g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 9月 2日～2024年 9月 8日)

	9月 2日 (月)	9月 3日 (火)	9月 4日 (水)	9月 5日 (木)	9月 6日 (金)	9月 7日 (土)	9月 8日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 大根土佐煮 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ 三色豆 ふりかけ	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 ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 切干大根煮 ねり梅 牛乳
	エネルギー - 381kcal 蛋白質 10.7g 脂質 1.5g 炭水 79.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.6g	エネルギー - 364kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.1g 炭水 75.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	エネルギー - 434kcal 蛋白質 13.2g 脂質 8.2g 炭水 75.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.7g	エネルギー - 390kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.4g 炭水 80.7g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.8g	エネルギー - 374kcal 蛋白質 11.2g 脂質 5.6g 炭水 66.5g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.9g	エネルギー - 388kcal 蛋白質 10.2g 脂質 2.9g 炭水 78.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.2g	エネルギー - 435kcal 蛋白質 12.9g 脂質 8.7g 炭水 74.1g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.1g
昼食	米飯 豚肉の塩だれ炒め 里芋煮 ほうれん草の和え物 吸物	米飯 麻婆豆腐 青菜炒め 春雨サラダ スープ	米飯 ★豚のトマト生姜焼き 豆腐真丈 錦糸和え 味噌汁	菜飯 カレイの煮つけ いんげんたらこ炒め フルーツ 味噌汁	米飯 鶏の照り焼き ブロッコリー胡麻煮 海藻サラダ 吸物	米飯 白身フライ かぶのかにあんかけ おからサラダ 味噌汁	米飯 八宝菜 しゅうまい もやしの和え物 中華スープ
	エネルギー - 524kcal 蛋白質 19.9g 脂質 10.6g 炭水 84.8g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.7g	エネルギー - 592kcal 蛋白質 16.1g 脂質 21.2g 炭水 80.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.5g	エネルギー - 636kcal 蛋白質 18.4g 脂質 25.5g 炭水 79.4g 亜鉛 2.3mg 食塩 4.0g	エネルギー - 436kcal 蛋白質 22.8g 脂質 6.3g 炭水 68.5g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.0g	エネルギー - 510kcal 蛋白質 14.4g 脂質 10.0g 炭水 89.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.2g	エネルギー - 572kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.7g 炭水 88.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.5g	エネルギー - 504kcal 蛋白質 14.4g 脂質 13.3g 炭水 78.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.3g
夕食	米飯 魚の磯辺焼き ピーマンのじゃこ炒め 味噌汁	米飯 オムレツ 野菜ソテー スープ	米飯 魚の蒲焼き 冬瓜のあんかけ のっぺい汁	米飯 豚肉すき煮 炒り卵 吸物	米飯 白身魚野菜あんかけ ゆかり和え 味噌汁	米飯 鶏肉のチーズ焼き さつまいもバター風味 スープ	米飯 豆腐ステーキきのこあ 厚焼き玉子 吸物
	エネルギー - 465kcal 蛋白質 17.7g 脂質 11.2g 炭水 69.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g	エネルギー - 410kcal 蛋白質 12.4g 脂質 6.4g 炭水 73.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.2g	エネルギー - 489kcal 蛋白質 21.2g 脂質 12.4g 炭水 68.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g	エネルギー - 583kcal 蛋白質 17.5g 脂質 24.1g 炭水 70.6g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.6g	エネルギー - 443kcal 蛋白質 15.8g 脂質 7.5g 炭水 74.6g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.4g	エネルギー - 554kcal 蛋白質 20.8g 脂質 16.6g 炭水 75.8g 亜鉛 2.8mg 食塩 1.8g	エネルギー - 517kcal 蛋白質 19.6g 脂質 10.6g 炭水 82.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g
3時	アイスクリーム	栗しぐれ	ドームケーキ	レモンケーキ	せんべい	デザートムース	手作りゼリー
	エネルギー - 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.8g 炭水 7.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー - 79kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.7g 炭水 16.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	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 - 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 - 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 - 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 - 45kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 11.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー - 1438kcal 蛋白質 49.4g 脂質 27.1g 炭水 241.2g 亜鉛 6.8mg 食塩 9.4g	エネルギー - 1445kcal 蛋白質 38.9g 脂質 30.4g 炭水 245.7g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.1g	エネルギー - 1646kcal 蛋白質 54.5g 脂質 49.2g 炭水 235.7g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.5g	エネルギー - 1497kcal 蛋白質 51.4g 脂質 37.1g 炭水 232.4g 亜鉛 7.0mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1422kcal 蛋白質 43.1g 脂質 27.5g 炭水 243.3g 亜鉛 5.3mg 食塩 10.8g	エネルギー - 1561kcal 蛋白質 49.9g 脂質 35.3g 炭水 251.0g 亜鉛 6.5mg 食塩 8.6g	エネルギー - 1501kcal 蛋白質 46.9g 脂質 32.6g 炭水 246.7g 亜鉛 6.7mg 食塩 10.4g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 9月 9日～2024年 9月15日)

セレクト食 11日
 A:魚の味噌焼き
 B:ロールカツ(カレー・ピザ)

	9月 9日 (月)	9月10日 (火)	9月11日 (水)	9月12日 (木)	9月13日 (金)	9月14日 (土)	9月15日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 ツナじゃが 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 モロヘイヤお浸し ふりかけ	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 ひじきの煮物 鯛みそ 牛乳
	エネルギー - 387kcal 蛋白質 14.1g 脂質 4.6g 炭水 69.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g	エネルギー - 397kcal 蛋白質 12.7g 脂質 3.3g 炭水 78.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.7g	エネルギー - 399kcal 蛋白質 10.2g 脂質 1.9g 炭水 83.1g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g	エネルギー - 344kcal 蛋白質 9.2g 脂質 2.2g 炭水 70.8g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g	エネルギー - 404kcal 蛋白質 9.0g 脂質 3.3g 炭水 83.9g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.3g	エネルギー - 363kcal 蛋白質 10.3g 脂質 4.2g 炭水 68.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.3g	エネルギー - 447kcal 蛋白質 13.6g 脂質 9.1g 炭水 77.7g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.0g
昼食	<重陽の節句御膳> 栗ご飯 赤魚のみりん焼き 焼きなす 白和え(菊花添え) お吸い物(春菊)	米飯 豚肉ピリ辛炒め ひじき入り蓮根金平 おろし和え スープ	米飯 魚の味噌焼き 煮物 青梗菜土佐和え 吸物	米飯 ハンバーグ 煮びたし ブロッコリーの和え物 味噌汁	米飯 ★魚のバターポン酢焼 ふろふき大根 いんげんごま和え 吸物	そば かきあげ たくあん和え フルーツ	米飯 豚肉とピーマン炒め ほうれん草炒め煮 ゆかり和え スープ
	エネルギー - 414kcal 蛋白質 19.6g 脂質 6.2g 炭水 66.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.5g	エネルギー - 460kcal 蛋白質 14.3g 脂質 9.5g 炭水 77.3g 亜鉛 2.9mg 食塩 2.2g	エネルギー - 437kcal 蛋白質 22.9g 脂質 4.0g 炭水 74.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.2g	エネルギー - 704kcal 蛋白質 15.3g 脂質 32.8g 炭水 84.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.6g	エネルギー - 462kcal 蛋白質 20.8g 脂質 9.2g 炭水 70.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.2g	エネルギー - 499kcal 蛋白質 17.6g 脂質 8.9g 炭水 86.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.4g	エネルギー - 551kcal 蛋白質 15.1g 脂質 21.6g 炭水 71.1g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.8g
夕食	米飯 鶏肉ごま焼き 小松菜炒め煮 味噌汁	米飯 えびと野菜炒め 卵豆腐 味噌汁	米飯 豚しょうが炒め ふわふわ豆腐含め煮 味噌汁	米飯 魚の塩焼き なす煮付け けんちん汁	米飯 生揚げの焼肉たれ炒め にら炒め 味噌汁	米飯 野菜肉巻き 南瓜旨煮 吸物	米飯 魚のごまだれ はんぺんの煮物 味噌汁
	エネルギー - 528kcal 蛋白質 20.4g 脂質 16.1g 炭水 71.1g 亜鉛 2.6mg 食塩 5.0g	エネルギー - 464kcal 蛋白質 18.0g 脂質 12.8g 炭水 66.0g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.1g	エネルギー - 528kcal 蛋白質 18.3g 脂質 13.6g 炭水 79.4g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.7g	エネルギー - 426kcal 蛋白質 18.6g 脂質 6.5g 炭水 68.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.4g	エネルギー - 547kcal 蛋白質 18.3g 脂質 21.4g 炭水 67.8g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.4g	エネルギー - 465kcal 蛋白質 24.9g 脂質 6.0g 炭水 75.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.8g	エネルギー - 414kcal 蛋白質 20.4g 脂質 3.4g 炭水 71.9g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.8g
3時	どら焼き	ロールケーキ	黒棒	たい焼き	アイスクリーム	ゼリー	クリームパン
	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 - 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 - 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 - 63kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.8g 炭水 8.1g 亜鉛 0.1mg 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 - 57kcal 蛋白質 0.6g 脂質 0.1g 炭水 14.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g
合計	エネルギー - 1441kcal 蛋白質 56.6g 脂質 27.9g 炭水 230.1g 亜鉛 6.4mg 食塩 11.8g	エネルギー - 1390kcal 蛋白質 46.3g 脂質 27.8g 炭水 232.1g 亜鉛 7.1mg 食塩 8.2g	エネルギー - 1427kcal 蛋白質 52.1g 脂質 19.7g 炭水 252.2g 亜鉛 5.8mg 食塩 11.2g	エネルギー - 1562kcal 蛋白質 45.1g 脂質 42.0g 炭水 243.1g 亜鉛 5.7mg 食塩 10.3g	エネルギー - 1476kcal 蛋白質 49.5g 脂質 36.7g 炭水 230.7g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.0g	エネルギー - 1428kcal 蛋白質 54.3g 脂質 24.3g 炭水 242.6g 亜鉛 6.3mg 食塩 8.6g	エネルギー - 1469kcal 蛋白質 49.7g 脂質 34.2g 炭水 234.7g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.6g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 9月16日～2024年 9月22日)

	9月16日 (月)	9月17日 (火)	9月18日 (水)	9月19日 (木)	9月20日 (金)	9月21日 (土)	9月22日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 野菜と豚肉の炊き合 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 鯛みそ ヨーグルト	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 ミートボール 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 大根土佐煮 うずら豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ツナじゃが 鯛みそ 牛乳
	エネルギー - 381kcal 蛋白質 8.3g 脂質 3.6g 炭水 76.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.5g	エネルギー - 433kcal 蛋白質 15.9g 脂質 7.8g 炭水 72.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g	エネルギー - 370kcal 蛋白質 8.9g 脂質 2.0g 炭水 76.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.6g	エネルギー - 355kcal 蛋白質 9.5g 脂質 3.6g 炭水 68.7g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.9g	エネルギー - 351kcal 蛋白質 9.0g 脂質 2.1g 炭水 71.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.5g	エネルギー - 353kcal 蛋白質 7.7g 脂質 1.3g 炭水 75.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.4g	エネルギー - 470kcal 蛋白質 14.0g 脂質 10.0g 炭水 78.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.1g
昼食	<敬老の日> ～感謝を込めて～ 赤飯 てんぷら 茶碗蒸し お浸し 吸物	米飯 鶏肉のクリーム煮 ★紫芋と甘栗のコロッ ピーナツ和え フルーツ	ラーメン 餃子 ナムル 杏仁豆腐	米飯 親子煮 きんぴらごぼう 白菜ゆず和え 味噌汁	米飯 ★豚の紫蘇チーズカツ 煮びたし オクラの和え物 吸物	米飯 ブリ大根 なす白味噌炒め 豆サラダ 吸物	米飯 豆腐の海鮮煮 肉団子ゆず風味 ひじきサラダ 味噌汁
	エネルギー - 528kcal 蛋白質 16.8g 脂質 13.3g 炭水 82.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.0g	エネルギー - 653kcal 蛋白質 22.4g 脂質 18.2g 炭水 96.0g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.7g	エネルギー - 443kcal 蛋白質 16.7g 脂質 6.0g 炭水 81.0g 亜鉛 1.1mg 食塩 4.6g	エネルギー - 514kcal 蛋白質 22.5g 脂質 12.0g 炭水 76.9g 亜鉛 3.1mg 食塩 3.6g	エネルギー - 496kcal 蛋白質 13.3g 脂質 11.6g 炭水 81.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 4.3g	エネルギー - 654kcal 蛋白質 23.4g 脂質 23.8g 炭水 82.5g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.4g	エネルギー - 579kcal 蛋白質 20.0g 脂質 17.5g 炭水 83.3g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.0g
夕食	米飯 鶏肉のねぎ炒め 青梗菜の和え物 吸物	米飯 豆腐と野菜の生姜煮 しゅうまい 味噌汁	米飯 魚の磯辺焼き 卵の花 味噌汁	米飯 豆腐の甘酢あんかけ ブロッコリーごま和え のっぺい汁	米飯 ツナの治部煮 もやし和え 味噌汁	米飯 豚肉の焼肉たれ炒め チンゲン菜炒め煮 ワカメスープ	米飯 ポークチャップ フレンチサラダ スープ
	エネルギー - 400kcal 蛋白質 19.6g 脂質 6.3g 炭水 63.4g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.1g	エネルギー - 436kcal 蛋白質 16.4g 脂質 10.6g 炭水 68.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.3g	エネルギー - 534kcal 蛋白質 22.0g 脂質 13.6g 炭水 76.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.0g	エネルギー - 481kcal 蛋白質 15.9g 脂質 13.9g 炭水 69.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g	エネルギー - 504kcal 蛋白質 18.7g 脂質 15.9g 炭水 68.1g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.6g	エネルギー - 506kcal 蛋白質 13.4g 脂質 18.9g 炭水 67.2g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.0g	エネルギー - 518kcal 蛋白質 17.5g 脂質 16.3g 炭水 72.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 1.8g
3時	まんじゅう	お月見ゼリー	せんべい	デザートムース	マンゴープリン	シュークリーム	おはぎ
	エネルギー - 76kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g 炭水 17.1g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー - 34kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 8.6g 亜鉛 0.0mg 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 - 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 - 58kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.2g 炭水 11.4g 亜鉛 0.1mg 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 - 57kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 15.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー - 1385kcal 蛋白質 46.2g 脂質 23.4g 炭水 239.2g 亜鉛 6.1mg 食塩 8.7g	エネルギー - 1556kcal 蛋白質 54.7g 脂質 36.6g 炭水 245.7g 亜鉛 6.9mg 食塩 8.8g	エネルギー - 1442kcal 蛋白質 49.3g 脂質 26.0g 炭水 246.2g 亜鉛 4.7mg 食塩 11.5g	エネルギー - 1397kcal 蛋白質 48.9g 脂質 30.6g 炭水 223.8g 亜鉛 6.5mg 食塩 9.1g	エネルギー - 1409kcal 蛋白質 42.0g 脂質 30.8g 炭水 232.8g 亜鉛 6.0mg 食塩 11.5g	エネルギー - 1589kcal 蛋白質 45.9g 脂質 49.4g 炭水 230.1g 亜鉛 6.5mg 食塩 7.9g	エネルギー - 1624kcal 蛋白質 51.5g 脂質 43.8g 炭水 248.3g 亜鉛 6.2mg 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 9月23日～2024年 9月29日)

セレクト食 25日
A:肉じゃが
B:魚フライ (白身・マグロ・サーモン)

	9月23日 (月)	9月24日 (火)	9月25日 (水)	9月26日 (木)	9月27日 (金)	9月28日 (土)	9月29日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め 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 五目卵の花 オクラおかか和え 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 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 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし のり佃煮 牛乳
	エネルギー - 421kcal 蛋白質 12.7g 脂質 2.7g 炭水 84.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.3g	エネルギー - 423kcal 蛋白質 13.8g 脂質 6.7g 炭水 74.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.2g	エネルギー - 359kcal 蛋白質 10.5g 脂質 4.7g 炭水 67.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g	エネルギー - 423kcal 蛋白質 14.5g 脂質 5.4g 炭水 76.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g	エネルギー - 438kcal 蛋白質 14.0g 脂質 5.8g 炭水 80.5g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.5g	エネルギー - 360kcal 蛋白質 9.3g 脂質 2.0g 炭水 73.9g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.5g	エネルギー - 405kcal 蛋白質 12.1g 脂質 6.9g 炭水 70.9g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.6g
昼食	米飯 豚の胡麻しゃぶ 切干大根煮 梅肉和え 吸物	ゆかりご飯 魚の生姜焼き ★かぼちゃふわ豆腐 ほうれん草の土佐和え 吸物	米飯 肉じゃが 茄子カレー炒め 大根サラダ 味噌汁	米飯 魚の照り焼き 煮びたし 酢の物 ★ほうとう風さつま揚げ	きしめん コロッケ モロヘイヤお浸し フルーツ	米飯 チャンプルー シュウマイ ナムル スープ	米飯 メンチカツ さつまいも甘煮 小松菜和え 味噌汁
	エネルギー - 499kcal 蛋白質 20.7g 脂質 13.0g 炭水 70.8g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.4g	エネルギー - 456kcal 蛋白質 21.1g 脂質 5.9g 炭水 77.3g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.3g	エネルギー - 565kcal 蛋白質 13.5g 脂質 17.0g 炭水 86.1g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.4g	エネルギー - 476kcal 蛋白質 21.2g 脂質 8.8g 炭水 73.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.5g	エネルギー - 470kcal 蛋白質 12.8g 脂質 8.0g 炭水 84.9g 亜鉛 0.9mg 食塩 4.6g	エネルギー - 485kcal 蛋白質 15.4g 脂質 14.6g 炭水 71.7g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.9g	エネルギー - 498kcal 蛋白質 16.0g 脂質 5.7g 炭水 94.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.1g
夕食	米飯 魚の香草パン粉焼き レンコン味噌煮 吸物	米飯 豚肉トマト煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	米飯 厚揚げ甘辛煮 卵焼き 吸物	米飯 鶏肉とキャベツのみそ 春雨の中華煮 中華スープ	米飯 えびと野菜炒め いんげんごま和え さつま汁	米飯 豚肉しょうが煮 大根の味噌かけ 吸物	米飯 煮魚 ビーフンソテー 吸物
	エネルギー - 462kcal 蛋白質 17.4g 脂質 9.3g 炭水 74.3g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.8g	エネルギー - 474kcal 蛋白質 17.8g 脂質 10.1g 炭水 75.6g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.0g	エネルギー - 439kcal 蛋白質 17.6g 脂質 10.2g 炭水 65.8g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.6g	エネルギー - 542kcal 蛋白質 17.0g 脂質 15.5g 炭水 79.9g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.4g	エネルギー - 430kcal 蛋白質 14.3g 脂質 8.1g 炭水 71.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.4g	エネルギー - 431kcal 蛋白質 14.9g 脂質 5.4g 炭水 78.4g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.3g	エネルギー - 412kcal 蛋白質 17.5g 脂質 3.7g 炭水 73.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.5g
3時	アイスクリーム	プチケーキ	水ようかん	プリン	ゼリー	ドーナツ	葛まんじゅう
	エネルギー - 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.8g 炭水 7.2g 亜鉛 0.2mg 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 - 44kcal 蛋白質 0.6g 脂質 0.0g 炭水 10.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 0.0g	エネルギー - 71kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.2g 炭水 12.1g 亜鉛 0.0mg 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 - 73kcal 蛋白質 1.2g 脂質 3.1g 炭水 10.0g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	エネルギー - 57kcal 蛋白質 0.6g 脂質 0.1g 炭水 14.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g
合計	エネルギー -1450kcal 蛋白質 51.9g 脂質 28.8g 炭水 237.0g 亜鉛 5.9mg 食塩 8.6g	エネルギー -1434kcal 蛋白質 54.1g 脂質 26.8g 炭水 237.0g 亜鉛 7.4mg 食塩 8.7g	エネルギー -1407kcal 蛋白質 42.2g 脂質 31.9g 炭水 229.7g 亜鉛 8.4mg 食塩 8.6g	エネルギー -1512kcal 蛋白質 53.5g 脂質 31.9g 炭水 242.5g 亜鉛 5.9mg 食塩 8.7g	エネルギー -1408kcal 蛋白質 41.9g 脂質 22.1g 炭水 253.3g 亜鉛 4.4mg 食塩 9.6g	エネルギー -1349kcal 蛋白質 40.8g 脂質 25.1g 炭水 234.0g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.9g	エネルギー -1372kcal 蛋白質 46.2g 脂質 16.4g 炭水 252.3g 亜鉛 5.9mg 食塩 9.2g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 9月30日～2024年 9月30日)

	9月30日 (月)					
朝食	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ 漬物 乳酸菌飲料					
	エネルギー - 439kcal 蛋白質 16.0g 脂質 8.1g 炭水 72.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.0g					
昼食	米飯 干草焼き 炊き合わせ ゆかり和え 吸物					
	エネルギー - 472kcal 蛋白質 18.4g 脂質 9.9g 炭水 77.2g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.3g					
夕食	米飯 肉豆腐 辛子和え 味噌汁					
	エネルギー - 602kcal 蛋白質 20.0g 脂質 22.1g 炭水 76.6g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.1g					
3時	コーヒーゼリー					
	エネルギー - 35kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.0g 炭水 8.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g					
合計	エネルギー -1548kcal 蛋白質 54.6g 脂質 40.1g 炭水 234.5g 亜鉛 6.8mg 食塩 9.5g					