

# 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 花がんも煮 菜の花のおひたし 吸物	米飯 回鍋肉 ビーファン 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
	厚切りバーム	レモンケーキ	ロールケーキ	ビスケット	パパロア	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 108kcal 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
	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
	合計						

# 献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 3月 4日~2024年 3月10日)

	3月 4日 (月)	3月 5日 (火)	3月 6日 (水)	3月 7日 (木)	3月 8日 (金)	3月 9日 (土)	3月10日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 豚ひき肉の炒め煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 絹揚げ煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ オクラおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 五目卵の花 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜ビーフン 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 391kcal 蛋白質 13.7g 脂質 2.1g 炭水 77.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.0g	エネルギー 387kcal 蛋白質 11.1g 脂質 4.7g 炭水 72.4g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g	エネルギー 384kcal 蛋白質 9.1g 脂質 3.9g 炭水 75.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.5g	エネルギー 403kcal 蛋白質 12.7g 脂質 5.1g 炭水 74.8g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.2g	エネルギー 383kcal 蛋白質 12.1g 脂質 2.1g 炭水 76.1g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.3g	エネルギー 363kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3.3g 炭水 72.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.6g	エネルギー 444kcal 蛋白質 12.1g 脂質 8.1g 炭水 77.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g
昼食	米飯 生揚げのソース炒め 冬瓜のくず煮 小松菜桜えび和え 吸物	米飯 鶏肉のクリーム煮 スペイン風オムレツ カニ風味サラダ フルーツ	米飯 魚の西京焼き 金平大根 白菜梅和え 吸物	米飯 豚肉甘辛炒め ちくわの旨煮 たくあん和え 味噌汁	きしめん かきあげ 小松菜辛子和え フルーツ	米飯 ★チキンピカタ ほうれん草ソテー マカロニサラダ スープ	米飯 豆腐のそぼろ炒め 南瓜きのこあん ごぼうサラダ 味噌汁
	エネルギー 455kcal 蛋白質 9.5g 脂質 10.0g 炭水 78.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.7g	エネルギー 585kcal 蛋白質 16.8g 脂質 18.0g 炭水 86.0g 亜鉛 2.2mg 食塩 1.6g	エネルギー 428kcal 蛋白質 20.7g 脂質 5.6g 炭水 70.9g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.4g	エネルギー 637kcal 蛋白質 22.4g 脂質 23.6g 炭水 78.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 4.3g	エネルギー 474kcal 蛋白質 13.2g 脂質 6.4g 炭水 87.0g 亜鉛 0.9mg 食塩 2.6g	エネルギー 543kcal 蛋白質 21.2g 脂質 14.0g 炭水 79.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 1.5g	エネルギー 529kcal 蛋白質 19.9g 脂質 12.0g 炭水 82.8g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.8g
夕食	米飯 豚肉の焼肉たれ焼き にら炒め 味噌汁	米飯 魚の甘酢あんかけ かぼちゃ煮付け 吸物	米飯 豚肉のポン酢煮 青梗菜の和え物 味噌汁	米飯 親子煮 冬瓜のあんかけ 吸物	米飯 豆腐の海鮮煮 カレー炒め 味噌汁	米飯 煮魚 ひじき入り蓮根金平 さつまい	米飯 ポークチャップ チンゲン菜の炒め物 スープ
	エネルギー 456kcal 蛋白質 20.8g 脂質 11.8g 炭水 63.7g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.5g	エネルギー 409kcal 蛋白質 16.5g 脂質 1.2g 炭水 80.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g	エネルギー 426kcal 蛋白質 19.8g 脂質 7.3g 炭水 66.4g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.6g	エネルギー 466kcal 蛋白質 20.2g 脂質 10.8g 炭水 67.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.4g	エネルギー 427kcal 蛋白質 16.7g 脂質 6.8g 炭水 72.8g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.4g	エネルギー 489kcal 蛋白質 17.5g 脂質 9.6g 炭水 81.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.8g	エネルギー 411kcal 蛋白質 19.4g 脂質 5.5g 炭水 66.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.3g
3時	デザートムース	どら焼き	パンケーキ	クリームパン	黒棒	たい焼き	蒸しパン
	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 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 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 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 98kcal 蛋白質 2.0g 脂質 4.2g 炭水 12.8g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー 1349kcal 蛋白質 45.0g 脂質 25.0g 炭水 228.0g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.3g	エネルギー 1493kcal 蛋白質 46.9g 脂質 24.9g 炭水 262.4g 亜鉛 5.6mg 食塩 8.1g	エネルギー 1307kcal 蛋白質 50.9g 脂質 19.0g 炭水 223.6g 亜鉛 5.8mg 食塩 8.7g	エネルギー 1615kcal 蛋白質 58.1g 脂質 45.9g 炭水 231.2g 亜鉛 7.4mg 食塩 11.0g	エネルギー 1347kcal 蛋白質 42.7g 脂質 15.5g 炭水 250.8g 亜鉛 4.3mg 食塩 8.4g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 48.9g 脂質 27.4g 炭水 252.5g 亜鉛 5.7mg 食塩 8.0g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 53.4g 脂質 29.8g 炭水 240.3g 亜鉛 7.0mg 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 3月11日～2024年 3月17日)

※セレクト食(通所昼食)

A:ハンバーグ

B:オムレツ

	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)	3月17日(日)
朝食	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 ひじき煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 切干大根煮 モロヘイヤお浸し ふりかけ	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 鯛みそ 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 大根と昆布の煮物 ねり梅 牛乳
	エネルギー 435kcal 蛋白質 14.8g 脂質 2.5g 炭水 85.2g 亜鉛 1.1mg 食塩 3.6g	エネルギー 431kcal 蛋白質 14.8g 脂質 9.5g 炭水 68.5g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.4g	エネルギー 354kcal 蛋白質 8.4g 脂質 3.0g 炭水 71.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.1g	エネルギー 357kcal 蛋白質 11.3g 脂質 4.5g 炭水 66.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.5g	エネルギー 458kcal 蛋白質 17.4g 脂質 5.8g 炭水 81.7g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.7g	エネルギー 385kcal 蛋白質 10.7g 脂質 4.8g 炭水 71.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g	エネルギー 401kcal 蛋白質 11.7g 脂質 6.9g 炭水 70.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.5g
昼食	米飯 エビカツ 野菜コンソメ煮 ピーナツ和え 味噌汁	米飯 干草焼き ふるふき大根 キャベツ甘酢和え 吸物	ツナカレーライス ★豆腐ナゲット フレンチサラダ フルーツ	米飯 ハンバーグ きんぴらごぼう 菜の花菜種和え 味噌汁	米飯 魚のパン粉焼き 炊き合わせ ほうれん草ごま和え 吸物	米飯 生揚げの焼肉たれ炒め 野菜ソテー ブロッコリーサラダ 味噌汁	米飯 八宝菜 餃子 春雨サラダ ワカメスープ
	エネルギー 524kcal 蛋白質 13.3g 脂質 14.5g 炭水 82.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.6g	エネルギー 497kcal 蛋白質 16.8g 脂質 12.8g 炭水 75.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.4g	エネルギー 776kcal 蛋白質 17.1g 脂質 30.5g 炭水 105.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.6g	エネルギー 493kcal 蛋白質 17.6g 脂質 10.4g 炭水 80.1g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.8g	エネルギー 518kcal 蛋白質 23.2g 脂質 10.6g 炭水 78.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.9g	エネルギー 555kcal 蛋白質 18.9g 脂質 18.9g 炭水 75.7g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.8g	エネルギー 562kcal 蛋白質 14.7g 脂質 18.5g 炭水 81.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.4g
夕食	米飯 魚の醤油バター焼き ゆかり和え 吸物	米飯 肉豆腐 ピーマン炒め 味噌汁	米飯 豚肉しょうが焼き 小松菜煮浸し 吸物	米飯 白身魚のトマトソース かぶのそぼろ煮 吸物	米飯 野菜肉巻き おからサラダ 味噌汁	米飯 オムレツミートソース マセドアンサラダ スープ	米飯 魚の胡麻だれ 冬瓜のくず煮 味噌汁
	エネルギー 399kcal 蛋白質 19.8g 脂質 7.4g 炭水 60.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.3g	エネルギー 487kcal 蛋白質 22.0g 脂質 11.5g 炭水 70.7g 亜鉛 2.8mg 食塩 4.1g	エネルギー 433kcal 蛋白質 19.9g 脂質 7.3g 炭水 68.2g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.6g	エネルギー 473kcal 蛋白質 19.3g 脂質 10.3g 炭水 72.5g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.4g	エネルギー 444kcal 蛋白質 11.6g 脂質 9.9g 炭水 73.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.9g	エネルギー 410kcal 蛋白質 8.7g 脂質 9.4g 炭水 70.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 0.8g	エネルギー 463kcal 蛋白質 20.3g 脂質 8.8g 炭水 73.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.9g
3時	手作りゼリー	まんじゅう	せんべい	クッキー	シュークリーム	せんべい	★チョコパン
	エネルギー 58kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 15.3g 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 114kcal 蛋白質 2.0g 脂質 5.2g 炭水 14.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.3g	エネルギー 66kcal 蛋白質 1.6g 脂質 0.2g 炭水 15.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g	エネルギー 108kcal 蛋白質 1.5g 脂質 5.2g 炭水 13.2g 亜鉛 0.1mg 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 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 1416kcal 蛋白質 48.0g 脂質 24.4g 炭水 242.8g 亜鉛 4.4mg 食塩 9.6g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 55.6g 脂質 34.1g 炭水 236.0g 亜鉛 7.1mg 食塩 11.0g	エネルギー 1677kcal 蛋白質 47.4g 脂質 46.0g 炭水 259.5g 亜鉛 5.8mg 食塩 9.6g	エネルギー 1389kcal 蛋白質 49.8g 脂質 25.4g 炭水 234.2g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.7g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 53.7g 脂質 31.5g 炭水 247.3g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.6g	エネルギー 1381kcal 蛋白質 38.6g 脂質 34.2g 炭水 222.7g 亜鉛 6.0mg 食塩 7.6g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 48.9g 脂質 37.4g 炭水 240.4g 亜鉛 5.8mg 食塩 10.9g

# 献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 3月18日~2024年 3月24日)

	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)	3月24日(日)
朝食	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 のり佃煮 ヨーグルト	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 えび団子と野菜の炒め 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 大根土佐煮 金時豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 網揚げ煮付け 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 429kcal 蛋白質 16.3g 脂質 7.9g 炭水 70.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.8g	エネルギー 402kcal 蛋白質 10.0g 脂質 1.8g 炭水 84.0g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.2g	エネルギー 415kcal 蛋白質 14.6g 脂質 3.2g 炭水 78.6g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.3g	エネルギー 418kcal 蛋白質 10.9g 脂質 6.7g 炭水 75.6g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.3g	エネルギー 331kcal 蛋白質 9.0g 脂質 2.0g 炭水 67.1g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.6g	エネルギー 427kcal 蛋白質 14.0g 脂質 7.0g 炭水 73.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.5g	エネルギー 439kcal 蛋白質 12.5g 脂質 8.3g 炭水 75.5g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.8g
	エネルギー 480kcal 蛋白質 18.0g 脂質 12.9g 炭水 69.7g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.4g	エネルギー 523kcal 蛋白質 25.0g 脂質 8.2g 炭水 87.9g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.7g	エネルギー 460kcal 蛋白質 21.8g 脂質 5.6g 炭水 78.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.3g	エネルギー 450kcal 蛋白質 19.8g 脂質 6.2g 炭水 75.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.2g	エネルギー 473kcal 蛋白質 16.5g 脂質 8.7g 炭水 81.1g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.0g	エネルギー 563kcal 蛋白質 21.8g 脂質 19.7g 炭水 71.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g	エネルギー 582kcal 蛋白質 20.9g 脂質 17.0g 炭水 85.1g 亜鉛 3.0mg 食塩 2.3g
昼食	米飯 ★鶏肉の焼き鳥風味 かぶのコンソメ煮 モロヘイヤ浸し 味噌汁	そば ちくわの磯辺揚げ 白和え フルーツ	米飯 ★お好み焼き風 大根旨煮 キャベツ胡麻酢和え 吸物	米飯 魚の照り焼き 高野豆腐含め煮 もやし和え 吸物	米飯 豆腐と野菜の生姜煮 ミートボール 塩昆布和え 味噌汁	米飯 魚のムニエル 煮浸し 菜の花の和え物 スープ	米飯 ミートローフ じゃが芋炒め ピーナツ和え コーンスープ
	エネルギー 403kcal 蛋白質 12.6g 脂質 7.3g 炭水 68.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g	エネルギー 580kcal 蛋白質 16.3g 脂質 26.6g 炭水 62.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.6g	エネルギー 410kcal 蛋白質 18.0g 脂質 3.1g 炭水 74.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.6g	エネルギー 439kcal 蛋白質 17.3g 脂質 6.0g 炭水 76.5g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.4g	エネルギー 421kcal 蛋白質 21.0g 脂質 6.7g 炭水 65.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.6g	エネルギー 536kcal 蛋白質 15.8g 脂質 15.4g 炭水 80.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.9g	エネルギー 401kcal 蛋白質 18.7g 脂質 6.4g 炭水 63.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.4g
	エネルギー 103kcal 蛋白質 1.4g 脂質 4.3g 炭水 14.9g 亜鉛 0.0mg 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	エネルギー 84kcal 蛋白質 1.7g 脂質 0.2g 炭水 18.9g 亜鉛 0.2mg 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 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 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 73kcal 蛋白質 1.2g 脂質 3.1g 炭水 10.0g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g
3時	ロールケーキ	マンゴーゼリー	おはぎ	ビスケット	レモンケーキ	せんべい	ドーナツ
	エネルギー 103kcal 蛋白質 1.4g 脂質 4.3g 炭水 14.9g 亜鉛 0.0mg 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	エネルギー 84kcal 蛋白質 1.7g 脂質 0.2g 炭水 18.9g 亜鉛 0.2mg 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 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 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 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 1415kcal 蛋白質 48.3g 脂質 32.3g 炭水 223.2g 亜鉛 6.6mg 食塩 8.0g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 51.4g 脂質 36.6g 炭水 250.6g 亜鉛 6.1mg 食塩 10.6g	エネルギー 1369kcal 蛋白質 56.1g 脂質 12.1g 炭水 250.3g 亜鉛 5.0mg 食塩 10.3g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 49.0g 脂質 23.1g 炭水 238.7g 亜鉛 6.5mg 食塩 9.0g	エネルギー 1291kcal 蛋白質 47.9g 脂質 19.9g 炭水 223.3g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.3g	エネルギー 1561kcal 蛋白質 51.9g 脂質 43.9g 炭水 229.5g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.7g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 53.3g 脂質 34.8g 炭水 234.5g 亜鉛 7.2mg 食塩 7.7g
合計							

# 献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 3月25日～2024年 3月31日)

※セレクト食(通所昼食)

A:塩ラーメン

B:味噌ラーメン

	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
朝食	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ 漬物 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 さつま揚げ煮 三色豆 ふりかけ	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 豆腐真丈 のり佃煮 牛乳
	エネルギー 364kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2.3g 炭水 75.0g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.6g	エネルギー 433kcal 蛋白質 13.9g 脂質 2.8g 炭水 85.0g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.9g	エネルギー 451kcal 蛋白質 12.5g 脂質 12.7g 炭水 68.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g	エネルギー 369kcal 蛋白質 9.1g 脂質 2.0g 炭水 75.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.6g	エネルギー 360kcal 蛋白質 10.7g 脂質 2.2g 炭水 71.4g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.1g	エネルギー 418kcal 蛋白質 12.5g 脂質 4.9g 炭水 78.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.6g	エネルギー 455kcal 蛋白質 13.4g 脂質 10.5g 炭水 73.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.6g
	エネルギー 433kcal 蛋白質 21.1g 脂質 9.1g 炭水 63.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.6g	エネルギー 533kcal 蛋白質 14.9g 脂質 15.7g 炭水 79.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.9g	エネルギー 501kcal 蛋白質 15.7g 脂質 16.3g 炭水 70.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.0g	エネルギー 476kcal 蛋白質 17.0g 脂質 9.2g 炭水 81.2g 亜鉛 1.3mg 食塩 6.1g	エネルギー 517kcal 蛋白質 19.5g 脂質 14.1g 炭水 74.6g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.4g	エネルギー 498kcal 蛋白質 17.9g 脂質 6.4g 炭水 90.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g	エネルギー 617kcal 蛋白質 20.0g 脂質 25.6g 炭水 73.3g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.2g
昼食	桜えびと塩昆布の炊き 魚の塩焼き 卵の花 吸物	米飯 豚カツ 白菜ツナ煮 カリフラワーサラダ 味噌汁	米飯 豆腐のカレー煮 青梗菜炒め コールスローサラダ スープ	★塩ラーメン シュウマイ ナムル フルーツ	米飯 鶏肉のトマトソース 煮びたし 和風サラダ スープ	米飯 魚の磯辺焼き さつまいも甘煮 梅肉和え 味噌汁	米飯 タンドリーチキン ジャーマンポテト カニ風味サラダ 吸物
	エネルギー 433kcal 蛋白質 21.1g 脂質 9.1g 炭水 63.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.6g	エネルギー 533kcal 蛋白質 14.9g 脂質 15.7g 炭水 79.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.9g	エネルギー 501kcal 蛋白質 15.7g 脂質 16.3g 炭水 70.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.0g	エネルギー 476kcal 蛋白質 17.0g 脂質 9.2g 炭水 81.2g 亜鉛 1.3mg 食塩 6.1g	エネルギー 517kcal 蛋白質 19.5g 脂質 14.1g 炭水 74.6g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.4g	エネルギー 498kcal 蛋白質 17.9g 脂質 6.4g 炭水 90.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g	エネルギー 617kcal 蛋白質 20.0g 脂質 25.6g 炭水 73.3g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.2g
	エネルギー 506kcal 蛋白質 18.4g 脂質 9.7g 炭水 83.8g 亜鉛 3.0mg 食塩 4.6g	エネルギー 470kcal 蛋白質 21.8g 脂質 10.4g 炭水 68.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.5g	エネルギー 563kcal 蛋白質 14.8g 脂質 20.1g 炭水 76.8g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.7g	エネルギー 519kcal 蛋白質 21.5g 脂質 16.4g 炭水 67.9g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.2g	エネルギー 485kcal 蛋白質 17.2g 脂質 13.3g 炭水 71.5g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.4g	エネルギー 470kcal 蛋白質 18.1g 脂質 9.2g 炭水 74.7g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.9g	エネルギー 447kcal 蛋白質 16.8g 脂質 9.1g 炭水 71.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.5g
夕食	米飯 鶏肉のケチャップ焼き レンコン煮 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 大根と豚ばら肉の旨煮 金平人参 吸物	米飯 えびと野菜炒め がんも煮 味噌汁	米飯 生揚げの卵とじ煮 にら炒め 味噌汁	米飯 筑前煮 小松菜の和え物 吸物	米飯 魚の野菜あんかけ ひじき煮 味噌汁
	エネルギー 506kcal 蛋白質 18.4g 脂質 9.7g 炭水 83.8g 亜鉛 3.0mg 食塩 4.6g	エネルギー 470kcal 蛋白質 21.8g 脂質 10.4g 炭水 68.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.5g	エネルギー 563kcal 蛋白質 14.8g 脂質 20.1g 炭水 76.8g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.7g	エネルギー 519kcal 蛋白質 21.5g 脂質 16.4g 炭水 67.9g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.2g	エネルギー 485kcal 蛋白質 17.2g 脂質 13.3g 炭水 71.5g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.4g	エネルギー 470kcal 蛋白質 18.1g 脂質 9.2g 炭水 74.7g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.9g	エネルギー 447kcal 蛋白質 16.8g 脂質 9.1g 炭水 71.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.5g
	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 77kcal 蛋白質 1.7g 脂質 0.1g 炭水 18.1g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g	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 118kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.9g 炭水 16.9g 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
3時	栗しぐれ	手作り水ようかん	クッキー	黒棒	プリン	ロールケーキ	手作りゼリー
	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 77kcal 蛋白質 1.7g 脂質 0.1g 炭水 18.1g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g	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 118kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.9g 炭水 16.9g 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 1382kcal 蛋白質 49.6g 脂質 21.1g 炭水 240.5g 亜鉛 6.5mg 食塩 11.8g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 52.3g 脂質 29.0g 炭水 251.0g 亜鉛 4.9mg 食塩 10.3g	エネルギー 1674kcal 蛋白質 44.8g 脂質 57.2g 炭水 235.2g 亜鉛 6.5mg 食塩 8.6g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 48.3g 脂質 27.8g 炭水 239.9g 亜鉛 5.7mg 食塩 13.0g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 48.9g 脂質 31.9g 炭水 230.5g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.0g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 50.1g 脂質 25.4g 炭水 260.8g 亜鉛 6.4mg 食塩 8.3g	エネルギー 1587kcal 蛋白質 50.3g 脂質 45.2g 炭水 238.8g 亜鉛 5.6mg 食塩 10.4g
合計	エネルギー 1382kcal 蛋白質 49.6g 脂質 21.1g 炭水 240.5g 亜鉛 6.5mg 食塩 11.8g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 52.3g 脂質 29.0g 炭水 251.0g 亜鉛 4.9mg 食塩 10.3g	エネルギー 1674kcal 蛋白質 44.8g 脂質 57.2g 炭水 235.2g 亜鉛 6.5mg 食塩 8.6g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 48.3g 脂質 27.8g 炭水 239.9g 亜鉛 5.7mg 食塩 13.0g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 48.9g 脂質 31.9g 炭水 230.5g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.0g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 50.1g 脂質 25.4g 炭水 260.8g 亜鉛 6.4mg 食塩 8.3g	エネルギー 1587kcal 蛋白質 50.3g 脂質 45.2g 炭水 238.8g 亜鉛 5.6mg 食塩 10.4g