

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 7月29日～2024年 8月 4日)

	7月29日 (月)	7月30日 (火)	7月31日 (水)	8月 1日 (木)	8月 2日 (金)	8月 3日 (土)	8月 4日 (日)
朝食	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 じゃが芋金平鶏そぼろ 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 大根土佐煮 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 野菜大豆煮 モロヘイヤのお浸し ふりかけ	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め 鯛みそ 牛乳
	エネルギー - 366kcal 蛋白質 9.8g 脂質 2.6g 炭水 73.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	エネルギー - 420kcal 蛋白質 13.1g 脂質 5.8g 炭水 76.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.9g	エネルギー - 398kcal 蛋白質 11.4g 脂質 2.4g 炭水 80.2g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.5g	エネルギー - 372kcal 蛋白質 11.2g 脂質 4.2g 炭水 69.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g	エネルギー - 375kcal 蛋白質 8.3g 脂質 1.5g 炭水 79.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.0g	エネルギー - 385kcal 蛋白質 12.5g 脂質 4.7g 炭水 71.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.1g	エネルギー - 451kcal 蛋白質 16.5g 脂質 8.4g 炭水 73.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.2g
昼食	ラーメン 餃子 ナムル 杏仁豆腐	米飯 筑前煮 卵の花 ほうれん草和え 吸物	米飯 魚の塩焼き かぼちゃ煮付け フルーツ 味噌汁	米飯 鶏肉南蛮漬け いんげんたらこ炒め 塩昆布和え 吸物	カレーうどん ちくわの磯部揚げ ごぼうサラダ フルーツ	米飯 豆腐のそぼろ炒め 大根旨煮 ピーナツ和え 味噌汁	米飯 魚の照り焼き ビーフンソテー もやし和え わかめスープ
	エネルギー - 499kcal 蛋白質 17.2g 脂質 7.5g 炭水 89.7g 亜鉛 1.0mg 食塩 5.7g	エネルギー - 535kcal 蛋白質 21.0g 脂質 12.1g 炭水 83.7g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.8g	エネルギー - 536kcal 蛋白質 23.7g 脂質 10.4g 炭水 83.6g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.0g	エネルギー - 525kcal 蛋白質 20.5g 脂質 16.2g 炭水 71.0g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.0g	エネルギー - 582kcal 蛋白質 18.5g 脂質 16.5g 炭水 88.6g 亜鉛 1.2mg 食塩 4.6g	エネルギー - 498kcal 蛋白質 20.3g 脂質 11.2g 炭水 77.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.7g	エネルギー - 478kcal 蛋白質 18.0g 脂質 7.4g 炭水 80.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.9g
夕食	米飯 豚の焼肉たれ炒め ブロッコリーの海老あん 味噌汁	米飯 豆腐の海鮮煮 ピーマン甘草炒め 味噌汁	米飯 豚肉しょうが煮 野菜ソテー 吸物	米飯 魚の山椒焼 青菜のじゃこ炒め 味噌汁	米飯 豚バラ炒め さつまいも煮 味噌汁	米飯 魚の甘酢あんかけ 炒り卵 吸物	米飯 鶏と野菜の塩炒め なすのおかか煮 味噌汁
	エネルギー - 519kcal 蛋白質 23.2g 脂質 12.9g 炭水 74.3g 亜鉛 2.8mg 食塩 4.3g	エネルギー - 433kcal 蛋白質 17.7g 脂質 6.7g 炭水 73.0g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.5g	エネルギー - 471kcal 蛋白質 19.5g 脂質 11.8g 炭水 67.7g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.4g	エネルギー - 388kcal 蛋白質 20.3g 脂質 2.6g 炭水 67.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.2g	エネルギー - 634kcal 蛋白質 14.5g 脂質 19.3g 炭水 97.1g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.4g	エネルギー - 459kcal 蛋白質 19.1g 脂質 9.9g 炭水 70.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.4g	エネルギー - 468kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.9g 炭水 64.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.1g
3時	ゼリー	パンケーキ	レモンケーキ	ババロア	せんべい	デザートムース	どら焼き
	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 - 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 - 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 - 158kcal 蛋白質 3.5g 脂質 4.8g 炭水 25.7g 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 - 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
合計	エネルギー -1452kcal 蛋白質 50.3g 脂質 23.0g 炭水 258.0g 亜鉛 5.4mg 食塩 13.4g	エネルギー -1469kcal 蛋白質 53.2g 脂質 28.7g 炭水 242.6g 亜鉛 7.1mg 食塩 10.4g	エネルギー -1493kcal 蛋白質 56.5g 脂質 27.9g 炭水 244.1g 亜鉛 6.7mg 食塩 10.1g	エネルギー -1443kcal 蛋白質 55.5g 脂質 27.8g 炭水 233.8g 亜鉛 6.1mg 食塩 10.3g	エネルギー -1686kcal 蛋白質 43.0g 脂質 41.7g 炭水 277.4g 亜鉛 5.2mg 食塩 10.3g	エネルギー -1389kcal 蛋白質 52.9g 脂質 26.9g 炭水 227.2g 亜鉛 5.7mg 食塩 11.3g	エネルギー -1509kcal 蛋白質 56.3g 脂質 29.7g 炭水 242.6g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.3g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 8月 5日~2024年 8月 11日)

セレクト食
A:豚肉野菜炒め
B:カレイの甘酢あんかけ

	8月 5日 (月)	8月 6日 (火)	8月 7日 (水)	8月 8日 (木)	8月 9日 (金)	8月10日 (土)	8月11日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 絹揚げ煮付け 漬物 ジョア	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 とろっとまるオムレツ 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 切干大根煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 がんと煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 ねり梅 牛乳
	エネルギー - 414kcal 蛋白質 13.0g 脂質 3.5g 炭水 80.3g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.5g	エネルギー - 384kcal 蛋白質 10.0g 脂質 1.7g 炭水 80.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 4.2g	エネルギー - 404kcal 蛋白質 13.5g 脂質 5.6g 炭水 72.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.4g	エネルギー - 380kcal 蛋白質 9.6g 脂質 3.4g 炭水 74.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.9g	エネルギー - 434kcal 蛋白質 11.9g 脂質 2.5g 炭水 89.8g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.1g	エネルギー - 396kcal 蛋白質 10.5g 脂質 4.8g 炭水 75.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g	エネルギー - 428kcal 蛋白質 14.0g 脂質 7.1g 炭水 73.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.6g
	エネルギー - 478kcal 蛋白質 13.9g 脂質 9.1g 炭水 81.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.8g	エネルギー - 497kcal 蛋白質 21.0g 脂質 8.5g 炭水 80.0g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.1g	エネルギー - 415kcal 蛋白質 17.7g 脂質 18.6g 炭水 42.0g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.1g	エネルギー - 577kcal 蛋白質 17.2g 脂質 16.4g 炭水 85.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.7g	エネルギー - 650kcal 蛋白質 16.0g 脂質 24.8g 炭水 89.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.7g	エネルギー - 606kcal 蛋白質 19.3g 脂質 14.0g 炭水 97.3g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.7g	エネルギー - 427kcal 蛋白質 19.7g 脂質 4.3g 炭水 75.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.5g
昼食	米飯 ★ベジソイバーグ 大根コンソメ煮 マカロニサラダ スープ	米飯 豚肉野菜炒め かぼちゃ煮つけ 和風サラダ 吸物	焼きそば ★イカ焼き パイン缶 味噌汁	米飯 唐揚げ ★たこ焼き おろし和え コンソメスープ	米飯 ★ピザソースカツ ★青のりポテト コールスローサラダ コンソメスープ	米飯 ★鶏もも肉の備長炭焼 ★さつまいもレモン煮 カニ風味サラダ 味噌汁	米飯 魚の煮つけ ★焼きとうもろこし風 もずく三杯酢 吸物
	エネルギー - 550kcal 蛋白質 19.6g 脂質 18.0g 炭水 71.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.4g	エネルギー - 471kcal 蛋白質 13.1g 脂質 12.6g 炭水 73.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.0g	エネルギー - 466kcal 蛋白質 14.8g 脂質 7.8g 炭水 80.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.7g	エネルギー - 404kcal 蛋白質 21.3g 脂質 5.6g 炭水 63.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.5g	エネルギー - 482kcal 蛋白質 16.8g 脂質 13.3g 炭水 71.1g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.4g	エネルギー - 384kcal 蛋白質 19.7g 脂質 4.5g 炭水 63.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.1g	エネルギー - 562kcal 蛋白質 17.9g 脂質 22.2g 炭水 70.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.9g
	エネルギー - 550kcal 蛋白質 19.6g 脂質 18.0g 炭水 71.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.4g	エネルギー - 471kcal 蛋白質 13.1g 脂質 12.6g 炭水 73.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.0g	エネルギー - 466kcal 蛋白質 14.8g 脂質 7.8g 炭水 80.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.7g	エネルギー - 404kcal 蛋白質 21.3g 脂質 5.6g 炭水 63.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.5g	エネルギー - 482kcal 蛋白質 16.8g 脂質 13.3g 炭水 71.1g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.4g	エネルギー - 384kcal 蛋白質 19.7g 脂質 4.5g 炭水 63.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.1g	エネルギー - 562kcal 蛋白質 17.9g 脂質 22.2g 炭水 70.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.9g
夕食	米飯 魚のみそ焼き 里芋煮 吸物	米飯 豆腐と野菜の生姜煮 ひじきサラダ 味噌汁	米飯 豚肉ピリ辛炒め 春雨の中華煮 スープ	米飯 魚のちゃんちゃん焼き ほうれん草の土佐和え 吸物	米飯 生揚げの卵とじ煮 にら炒め 味噌汁	米飯 魚の醤油バター焼き 菜の花和え物 吸物	米飯 豆腐の甘酢あんかけ 五日卵焼き 味噌汁
	エネルギー - 58kcal 蛋白質 1.0g 脂質 2.9g 炭水 6.7g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 144kcal 蛋白質 1.4g 脂質 7.4g 炭水 17.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.5g	エネルギー - 42kcal 蛋白質 0.4g 脂質 0.0g 炭水 0.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	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 - 90kcal 蛋白質 1.0g 脂質 5.9g 炭水 8.2g 亜鉛 0.0mg 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 - 66kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.0g 炭水 15.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g
	エネルギー - 58kcal 蛋白質 1.0g 脂質 2.9g 炭水 6.7g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 144kcal 蛋白質 1.4g 脂質 7.4g 炭水 17.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.5g	エネルギー - 42kcal 蛋白質 0.4g 脂質 0.0g 炭水 0.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	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 - 90kcal 蛋白質 1.0g 脂質 5.9g 炭水 8.2g 亜鉛 0.0mg 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 - 66kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.0g 炭水 15.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g
3時	プチケーキ	せんべい	★夏祭り (水まんじゅう)	たい焼き	クレープ	★アイスクリーム (小)	栗しぐれ
	エネルギー - 1500kcal 蛋白質 47.5g 脂質 33.5g 炭水 240.5g 亜鉛 5.2mg 食塩 9.8g	エネルギー - 1496kcal 蛋白質 45.5g 脂質 30.2g 炭水 251.6g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.8g	エネルギー - 1327kcal 蛋白質 46.4g 脂質 32.0g 炭水 194.5g 亜鉛 5.2mg 食塩 8.2g	エネルギー - 1449kcal 蛋白質 50.1g 脂質 25.9g 炭水 243.4g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.2g	エネルギー - 1656kcal 蛋白質 45.7g 脂質 46.5g 炭水 258.2g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.3g	エネルギー - 1449kcal 蛋白質 50.9g 脂質 26.1g 炭水 244.3g 亜鉛 6.1mg 食塩 8.7g	エネルギー - 1483kcal 蛋白質 52.7g 脂質 33.6g 炭水 234.2g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.0g
	エネルギー - 1500kcal 蛋白質 47.5g 脂質 33.5g 炭水 240.5g 亜鉛 5.2mg 食塩 9.8g	エネルギー - 1496kcal 蛋白質 45.5g 脂質 30.2g 炭水 251.6g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.8g	エネルギー - 1327kcal 蛋白質 46.4g 脂質 32.0g 炭水 194.5g 亜鉛 5.2mg 食塩 8.2g	エネルギー - 1449kcal 蛋白質 50.1g 脂質 25.9g 炭水 243.4g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.2g	エネルギー - 1656kcal 蛋白質 45.7g 脂質 46.5g 炭水 258.2g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.3g	エネルギー - 1449kcal 蛋白質 50.9g 脂質 26.1g 炭水 244.3g 亜鉛 6.1mg 食塩 8.7g	エネルギー - 1483kcal 蛋白質 52.7g 脂質 33.6g 炭水 234.2g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.0g
合計	エネルギー - 1500kcal 蛋白質 47.5g 脂質 33.5g 炭水 240.5g 亜鉛 5.2mg 食塩 9.8g	エネルギー - 1496kcal 蛋白質 45.5g 脂質 30.2g 炭水 251.6g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.8g	エネルギー - 1327kcal 蛋白質 46.4g 脂質 32.0g 炭水 194.5g 亜鉛 5.2mg 食塩 8.2g	エネルギー - 1449kcal 蛋白質 50.1g 脂質 25.9g 炭水 243.4g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.2g	エネルギー - 1656kcal 蛋白質 45.7g 脂質 46.5g 炭水 258.2g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.3g	エネルギー - 1449kcal 蛋白質 50.9g 脂質 26.1g 炭水 244.3g 亜鉛 6.1mg 食塩 8.7g	エネルギー - 1483kcal 蛋白質 52.7g 脂質 33.6g 炭水 234.2g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.0g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 8月12日～2024年 8月18日)

	8月12日 (月)	8月13日 (火)	8月14日 (水)	8月15日 (木)	8月16日 (金)	8月17日 (土)	8月18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 大根とカニ風味くずあ のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 ひじき入り蓮根金平 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 煮浸し ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ オクラおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 切干大根煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 のり佃煮 牛乳
	エネルギー - 428kcal 蛋白質 12.5g 脂質 4.9g 炭水 80.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.8g	エネルギー - 400kcal 蛋白質 12.9g 脂質 2.2g 炭水 79.2g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.1g	エネルギー - 388kcal 蛋白質 11.0g 脂質 4.2g 炭水 75.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.4g	エネルギー - 387kcal 蛋白質 9.8g 脂質 4.6g 炭水 73.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.1g	エネルギー - 450kcal 蛋白質 11.1g 脂質 12.5g 炭水 70.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.1g	エネルギー - 380kcal 蛋白質 10.3g 脂質 3.2g 炭水 74.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.6g	エネルギー - 430kcal 蛋白質 14.7g 脂質 8.6g 炭水 71.1g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g
昼食	米飯 お好み焼き風 ★やまいも短冊揚げ みかん缶 味噌汁	～お盆入り～ 米飯 てんぷら 茶碗蒸し 焼きなす お浸し	米飯 味噌田楽 卵の花 ★ところてん 吸物	散らし寿司 京合せ 白和え 吸物	米飯 鶏照り焼き さつま揚げの煮物 豆サラダ 味噌汁	米飯 魚の磯辺焼き しゅうまい キャベツのレモン醤油 かき玉汁	米飯 ブラックカレーコロッケ 里芋煮 菜の花そぼろ和え 味噌汁
	エネルギー - 461kcal 蛋白質 9.4g 脂質 12.3g 炭水 75.4g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.8g	エネルギー - 453kcal 蛋白質 15.4g 脂質 6.9g 炭水 79.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.2g	エネルギー - 496kcal 蛋白質 17.8g 脂質 11.9g 炭水 76.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.8g	エネルギー - 428kcal 蛋白質 16.1g 脂質 4.3g 炭水 78.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.4g	エネルギー - 543kcal 蛋白質 26.1g 脂質 10.4g 炭水 81.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.3g	エネルギー - 488kcal 蛋白質 24.0g 脂質 8.7g 炭水 74.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.7g	エネルギー - 509kcal 蛋白質 12.8g 脂質 9.9g 炭水 90.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.6g
夕食	米飯 肉じゃが モロヘイヤおひたし 吸物	米飯 炊き合わせ ピーナツ和え けんちん汁	米飯 魚の甘酢あんかけ ちくわの旨煮 味噌汁	米飯 豚しょうが焼き 白菜とむきエビの中華煮 味噌汁	米飯 魚の胡麻だれ チンゲン菜炒め煮 吸物	米飯 豚肉炒り煮 ビーフンソテー 中華スープ	米飯 五目豆腐 ひじき入り蓮根金平 吸物
	エネルギー - 439kcal 蛋白質 18.3g 脂質 4.9g 炭水 77.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.6g	エネルギー - 474kcal 蛋白質 16.1g 脂質 9.7g 炭水 77.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.5g	エネルギー - 487kcal 蛋白質 19.5g 脂質 10.1g 炭水 75.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 4.1g	エネルギー - 484kcal 蛋白質 20.9g 脂質 12.5g 炭水 65.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.5g	エネルギー - 392kcal 蛋白質 16.4g 脂質 4.5g 炭水 69.6g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.6g	エネルギー - 568kcal 蛋白質 14.4g 脂質 18.0g 炭水 82.8g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.3g	エネルギー - 489kcal 蛋白質 20.8g 脂質 9.5g 炭水 83.6g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.8g
3時	かき氷風わらび餅	★夏空の花	★夏色あさがお	わたようかん	アイスクリーム	ゼリー	ドームケーキ
	エネルギー - 86kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.1g 炭水 21.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	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 - 99kcal 蛋白質 2.2g 脂質 0.9g 炭水 20.7g 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 - 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 - 46kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 11.7g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	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 - 1414kcal 蛋白質 40.4g 脂質 22.2g 炭水 255.5g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.2g	エネルギー - 1396kcal 蛋白質 45.7g 脂質 21.0g 炭水 246.7g 亜鉛 5.1mg 食塩 10.0g	エネルギー - 1470kcal 蛋白質 50.5g 脂質 27.1g 炭水 248.5g 亜鉛 5.2mg 食塩 11.4g	エネルギー - 1394kcal 蛋白質 48.5g 脂質 25.8g 炭水 230.5g 亜鉛 6.3mg 食塩 12.3g	エネルギー - 1453kcal 蛋白質 54.7g 脂質 31.2g 炭水 228.8g 亜鉛 5.8mg 食塩 10.1g	エネルギー - 1482kcal 蛋白質 48.8g 脂質 29.9g 炭水 243.6g 亜鉛 5.9mg 食塩 8.7g	エネルギー - 1544kcal 蛋白質 50.6g 脂質 32.2g 炭水 262.2g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.3g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 8月19日～2024年 8月25日)

	8月19日 (月)	8月20日 (火)	8月21日 (水)	8月22日 (木)	8月23日 (金)	8月24日 (土)	8月25日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 じゃが芋煮 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 細切り昆布煮 うずら豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 切干大根煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ 漬物 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 白菜とえび団子の煮物 ねり梅 牛乳
	エネルギー - 403kcal 蛋白質 9.6g 脂質 4.6g 炭水 78.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.7g	エネルギー - 414kcal 蛋白質 13.9g 脂質 3.1g 炭水 79.8g 亜鉛 1.4mg 食塩 4.2g	エネルギー - 373kcal 蛋白質 9.0g 脂質 3.0g 炭水 76.6g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.0g	エネルギー - 381kcal 蛋白質 8.8g 脂質 1.9g 炭水 80.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.5g	エネルギー - 415kcal 蛋白質 12.8g 脂質 5.7g 炭水 75.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.6g	エネルギー - 376kcal 蛋白質 8.4g 脂質 3.3g 炭水 75.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.5g	エネルギー - 469kcal 蛋白質 14.6g 脂質 11.5g 炭水 73.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.6g
昼食	米飯 魚のマヨネーズ焼き なす煮びたし きのこと小松菜ごま和 吸物	米飯 八宝菜 ぎょうざ ツナサラダ スープ	米飯 チャンプルー なすと桜エビの炒め煮 かぼちゃサラダ 味噌汁	米飯 魚の照り焼き 煮物 白菜梅和え 吸物	米飯 ポークチャップ 冬瓜かに風味あんかけ ブロッコリーごま和え 味噌汁	きつねうどん かきあげ たくあん和え フルーツ	米飯 千草焼き きんぴらごぼう もずくの和え物 吸物
	エネルギー - 498kcal 蛋白質 21.2g 脂質 15.3g 炭水 66.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g	エネルギー - 538kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.0g 炭水 83.6g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.8g	エネルギー - 579kcal 蛋白質 21.2g 脂質 19.7g 炭水 77.8g 亜鉛 2.8mg 食塩 4.0g	エネルギー - 559kcal 蛋白質 25.5g 脂質 19.4g 炭水 66.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.9g	エネルギー - 536kcal 蛋白質 23.3g 脂質 9.7g 炭水 86.4g 亜鉛 3.0mg 食塩 5.3g	エネルギー - 441kcal 蛋白質 11.7g 脂質 5.1g 炭水 87.0g 亜鉛 1.1mg 食塩 3.9g	エネルギー - 488kcal 蛋白質 15.5g 脂質 13.3g 炭水 72.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.4g
夕食	米飯 肉団子のトマト煮 ほうれん草サラダ 味噌汁	米飯 魚の西京焼き 冬瓜煮 吸物	米飯 鶏肉のチーズ焼き 煮浸し 吸物	米飯 厚揚げのソース炒め もやしの和え物 味噌汁	米飯 魚の生姜煮 大根みそかけ 吸物	米飯 鶏肉くわ焼き 小松菜炒め煮 味噌汁	米飯 魚の野菜あんかけ ちくわの磯辺炒め 味噌汁
	エネルギー - 477kcal 蛋白質 19.2g 脂質 9.9g 炭水 74.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.7g	エネルギー - 371kcal 蛋白質 15.0g 脂質 1.9g 炭水 70.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.4g	エネルギー - 491kcal 蛋白質 20.3g 脂質 14.3g 炭水 65.4g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.5g	エネルギー - 444kcal 蛋白質 9.7g 脂質 10.6g 炭水 75.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.7g	エネルギー - 426kcal 蛋白質 20.1g 脂質 3.8g 炭水 74.9g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.9g	エネルギー - 457kcal 蛋白質 17.9g 脂質 11.2g 炭水 67.4g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.8g	エネルギー - 460kcal 蛋白質 20.8g 脂質 5.2g 炭水 78.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.9g
3時	ライチゼリー	カップケーキ	アイスクリーム	せんべい	デザートムース	ドーナツ	レモンケーキ
	エネルギー - 46kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 11.7g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 157kcal 蛋白質 2.7g 脂質 7.9g 炭水 18.1g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.2g	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 - 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 - 21kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 5.5g 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 - 66kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.5g 炭水 9.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー -1424kcal 蛋白質 50.1g 脂質 29.8g 炭水 231.5g 亜鉛 5.6mg 食塩 9.8g	エネルギー -1480kcal 蛋白質 51.2g 脂質 26.9g 炭水 251.7g 亜鉛 5.3mg 食塩 10.6g	エネルギー -1511kcal 蛋白質 51.6g 脂質 40.8g 炭水 227.0g 亜鉛 6.9mg 食塩 10.6g	エネルギー -1479kcal 蛋白質 45.7g 脂質 36.3g 炭水 234.3g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.4g	エネルギー -1398kcal 蛋白質 56.2g 脂質 19.2g 炭水 242.0g 亜鉛 6.3mg 食塩 12.9g	エネルギー -1347kcal 蛋白質 39.2g 脂質 22.7g 炭水 240.2g 亜鉛 5.1mg 食塩 9.4g	エネルギー -1483kcal 蛋白質 52.3g 脂質 32.5g 炭水 234.3g 亜鉛 5.7mg 食塩 10.0g

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 8月31日)

セレクト食
A:魚の塩焼き
B:照り焼きハンバーグ

	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)	
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	
	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	
昼食	<郷土食> ～和歌山を味わおう～ 梅ごはん 鶏の金山寺みそ焼き いこみこうや ごま豆腐 吸物	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	<焼肉の日> 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	
	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	
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	
	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	
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	
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	