

# 献立表

施設：特別養護老人ホーム ひがしばた

食種：常食/A

期間：2025/04/28～2025/05/04

	月 28	火 29	水 30	木 1	金 2	土 3	日 4
朝	米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま炒め煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根と昆布の煮物 漬物 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 がんと煮 のり佃煮 ヨーグルト	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 さつま揚げ煮 オクラのおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 大根土佐煮 ねり梅 牛乳
	1人1食 - 421kcal 蛋白質 11.7g 脂質 6.4g 炭水化物 76.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.2g	1人1食 - 368kcal 蛋白質 10.9g 脂質 1.4g 炭水化物 75.9g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.5g	1人1食 - 388kcal 蛋白質 9.5g 脂質 2.4g 炭水化物 79.6g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.1g	1人1食 - 461kcal 蛋白質 16.8g 脂質 7.8g 炭水化物 77.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.4g	1人1食 - 368kcal 蛋白質 8.9g 脂質 2.0g 炭水化物 76.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.8g	1人1食 - 374kcal 蛋白質 12.2g 脂質 4.0g 炭水化物 70.1g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.3g	1人1食 - 403kcal 蛋白質 12.3g 脂質 6.8g 炭水化物 69.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.1g
昼	米飯 カニ玉(塩だれ) 野菜ビーフン ナムル スープ	米飯 ★九州産キャベツメンチカツ れんこん煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	豆ごはん 豆腐肉みそかけ れんこん煮 水菜とふきのお浸し 吸物	<八十八夜> 菜飯 魚の塩焼き 水菜と桜えびの炒め煮 若竹煮 茶そばサラダ 吸物	米飯 ★塩レモンささみフライ 大根と桜えびの炒め煮 青梗菜土佐和え 吸物	米飯 魚ハンバーグ 野菜しゅうまい 和風サラダ 味噌汁	米飯 豆腐ステーキきのこあん ミートボール わさび和え スープ
	1人1食 - 523kcal 蛋白質 12.1g 脂質 15.0g 炭水化物 81.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 5.0g	1人1食 - 562kcal 蛋白質 14.3g 脂質 16.6g 炭水化物 86.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.7g	1人1食 - 512kcal 蛋白質 19.0g 脂質 13.7g 炭水化物 75.5g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.2g	1人1食 - 501kcal 蛋白質 22.7g 脂質 13.8g 炭水化物 68.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 5.8g	1人1食 - 506kcal 蛋白質 17.2g 脂質 11.1g 炭水化物 81.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.2g	1人1食 - 468kcal 蛋白質 19.3g 脂質 7.9g 炭水化物 77.5g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.9g	1人1食 - 500kcal 蛋白質 19.5g 脂質 9.9g 炭水化物 80.0g 亜鉛 2.2mg 食塩 1.7g
15時食	手作り水ようかん	プリン	ウエハース	抹茶プリン	ビスケット	まんじゅう	手作りゼリー
	1人1食 - 73kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.0g 炭水化物 17.3g 亜鉛 3.0mg 食塩 0.1g	1人1食 - 77kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.3g 炭水化物 13.0g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	1人1食 - 95kcal 蛋白質 1.0g 脂質 5.0g 炭水化物 11.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	1人1食 - 67kcal 蛋白質 1.4g 脂質 1.6g 炭水化物 11.7g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	1人1食 - 104kcal 蛋白質 1.1g 脂質 5.5g 炭水化物 12.5g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	1人1食 - 101kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.3g 炭水化物 22.8g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	1人1食 - 38kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 12.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g
夕	米飯 生揚げのソース炒め 冬瓜の桜海老あんかけ さつま汁	米飯 魚の味噌焼き 煮浸し 吸物	米飯 えびと野菜の炒め煮 きんぴらごぼう 味噌汁	米飯 オムレツ 野菜ソテー スープ	米飯 魚のポン酢かけ 煮物 味噌汁	米飯 鶏肉のねぎ炒め さつまいも煮 吸物	米飯 魚の煮つけ ひじき入り蓮根金平 味噌汁
	1人1食 - 498kcal 蛋白質 15.6g 脂質 8.7g 炭水化物 85.8g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.0g	1人1食 - 458kcal 蛋白質 23.0g 脂質 7.0g 炭水化物 71.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.5g	1人1食 - 433kcal 蛋白質 14.4g 脂質 8.4g 炭水化物 72.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g	1人1食 - 391kcal 蛋白質 12.2g 脂質 6.1g 炭水化物 69.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.3g	1人1食 - 371kcal 蛋白質 18.1g 脂質 1.8g 炭水化物 68.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.3g	1人1食 - 518kcal 蛋白質 16.2g 脂質 11.7g 炭水化物 83.3g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.3g	1人1食 - 435kcal 蛋白質 21.9g 脂質 4.4g 炭水化物 74.9g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.0g
日計	1人1食 - 1515kcal 蛋白質 40.4g 脂質 30.1g 炭水化物 261.0g 亜鉛 9.0mg 食塩 12.3g	1人1食 - 1465kcal 蛋白質 49.7g 脂質 27.3g 炭水化物 247.2g 亜鉛 5.4mg 食塩 11.8g	1人1食 - 1428kcal 蛋白質 43.9g 脂質 29.5g 炭水化物 238.9g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.1g	1人1食 - 1420kcal 蛋白質 53.1g 脂質 29.3g 炭水化物 228.0g 亜鉛 5.7mg 食塩 11.6g	1人1食 - 1349kcal 蛋白質 45.3g 脂質 20.4g 炭水化物 238.5g 亜鉛 4.9mg 食塩 10.4g	1人1食 - 1461kcal 蛋白質 49.7g 脂質 23.9g 炭水化物 253.7g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.6g	1人1食 - 1376kcal 蛋白質 53.7g 脂質 21.1g 炭水化物 237.0g 亜鉛 6.2mg 食塩 8.8g

# 献立表

施設：特別養護老人ホーム ひがしばた

食種：常食/A

期間：2025/05/05~2025/05/11

	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10	日 11
朝	米飯 味噌汁 じゃが芋煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 えび団子の煮物 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ひじきの煮物 金時豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 ふわふわ豆腐含め煮 鯛みそ ショア	米飯 味噌汁 切干大根煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 のり佃煮 牛乳
	1人分 - 384kcal 蛋白質 8.5g 脂質 1.4g 炭水化物 81.8g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.6g	1人分 - 419kcal 蛋白質 14.0g 脂質 5.4g 炭水化物 76.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.5g	1人分 - 440kcal 蛋白質 11.8g 脂質 5.6g 炭水化物 82.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.1g	1人分 - 389kcal 蛋白質 8.2g 脂質 1.9g 炭水化物 82.1g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.6g	1人分 - 434kcal 蛋白質 12.9g 脂質 6.3g 炭水化物 79.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.2g	1人分 - 380kcal 蛋白質 9.3g 脂質 2.3g 炭水化物 78.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.1g	1人分 - 461kcal 蛋白質 17.3g 脂質 10.4g 炭水化物 72.6g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.8g
昼	三色丼 ★枝豆コロッケ なます 若竹汁	米飯 鶏肉のチーズ焼き キャベツ包みトマト煮 コーンサラダ 味噌汁	きしめん かき揚げ 白菜ゆず和え フルーツ	米飯 ミートローフ 野菜ソテー ごぼうサラダ スープ	米飯 魚のあんかけ ふきと竹の子の煮物 キャベツのゆかり和え 吸物	米飯 八宝菜 ビーフソテー ナムル 中華スープ	米飯 魚の生姜焼き がんも含め煮 ブロッコリーごま和え 味噌汁
	1人分 - 546kcal 蛋白質 17.1g 脂質 12.2g 炭水化物 88.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.3g	1人分 - 581kcal 蛋白質 23.4g 脂質 19.9g 炭水化物 75.7g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.8g	1人分 - 425kcal 蛋白質 10.5g 脂質 8.8g 炭水化物 74.0g 亜鉛 0.7mg 食塩 4.0g	1人分 - 617kcal 蛋白質 18.6g 脂質 24.2g 炭水化物 79.4g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.3g	1人分 - 454kcal 蛋白質 20.8g 脂質 2.8g 炭水化物 84.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.5g	1人分 - 435kcal 蛋白質 10.8g 脂質 8.9g 炭水化物 74.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.7g	1人分 - 489kcal 蛋白質 27.1g 脂質 9.0g 炭水化物 71.6g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.5g
15時食	かしわ餅風プリン	ロールケーキ	レモンケーキ	せんべい	パームクーヘン	手作りゼリー	どら焼き
	1人分 - 40kcal 蛋白質 0.4g 脂質 0.5g 炭水化物 9.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	1人分 - 102kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.1g 炭水化物 15.1g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	1人分 - 88kcal 蛋白質 1.9g 脂質 3.3g 炭水化物 12.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	1人分 - 34kcal 蛋白質 0.6g 脂質 1.6g 炭水化物 4.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	1人分 - 85kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.9g 炭水化物 13.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	1人分 - 59kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水化物 15.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	1人分 - 112kcal 蛋白質 2.5g 脂質 1.0g 炭水化物 23.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g
夕	米飯 豚のごまだれ炒め 白菜ツナ煮 吸物	米飯 ブリ大根 菜の花の和え物 けんちん汁	米飯 豚しょうが焼き 南瓜旨煮 吸物	米飯 厚揚げ煮 ピーマンのじゃこ炒め 味噌汁	米飯 鶏肉ごま焼き 五目巾着 味噌汁	米飯 魚のねぎ味噌焼き カニ風味サラダ のっぺい汁	米飯 豚の焼肉たれ炒め 炒り卵 吸物
	1人分 - 546kcal 蛋白質 15.8g 脂質 20.6g 炭水化物 70.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g	1人分 - 497kcal 蛋白質 21.4g 脂質 12.5g 炭水化物 70.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.6g	1人分 - 468kcal 蛋白質 20.0g 脂質 8.0g 炭水化物 75.1g 亜鉛 2.7mg 食塩 2.9g	1人分 - 481kcal 蛋白質 16.7g 脂質 12.7g 炭水化物 71.6g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.1g	1人分 - 549kcal 蛋白質 20.2g 脂質 20.5g 炭水化物 69.6g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.4g	1人分 - 618kcal 蛋白質 20.8g 脂質 25.5g 炭水化物 72.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.0g	1人分 - 513kcal 蛋白質 24.9g 脂質 15.5g 炭水化物 63.9g 亜鉛 3.0mg 食塩 2.6g
日計	1516kcal 蛋白質 41.8g 脂質 34.7g 炭水化物 250.5g 亜鉛 5.2mg 食塩 9.5g	1599kcal 蛋白質 60.1g 脂質 41.9g 炭水化物 237.6g 亜鉛 6.5mg 食塩 10.0g	1421kcal 蛋白質 44.2g 脂質 25.7g 炭水化物 244.3g 亜鉛 5.0mg 食塩 10.2g	1521kcal 蛋白質 44.1g 脂質 40.4g 炭水化物 237.5g 亜鉛 6.4mg 食塩 8.1g	1522kcal 蛋白質 55.4g 脂質 32.5g 炭水化物 246.6g 亜鉛 5.7mg 食塩 11.2g	1492kcal 蛋白質 41.0g 脂質 36.7g 炭水化物 240.9g 亜鉛 5.1mg 食塩 8.9g	1575kcal 蛋白質 71.8g 脂質 35.9g 炭水化物 231.3g 亜鉛 7.6mg 食塩 10.0g

# 献立表

施設：特別養護老人ホーム ひがしばた

食種：常食/A

期間：2025/05/12~2025/05/18

	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17	日 18
朝	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃが芋煮 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 モロヘイヤおひたし ふりかけ	米飯 味噌汁 絹揚げ煮付け ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま炒め煮 鯛みそ ショア	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 372kcal 蛋白質 9.2g 脂質 2.7g 炭水化物 75.9g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.6g	エネルギー 434kcal 蛋白質 11.4g 脂質 4.5g 炭水化物 83.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.4g	エネルギー 384kcal 蛋白質 13.6g 脂質 5.2g 炭水化物 69.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g	エネルギー 376kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2.9g 炭水化物 76.1g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.1g	エネルギー 413kcal 蛋白質 13.2g 脂質 3.8g 炭水化物 78.9g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.0g	エネルギー 401kcal 蛋白質 12.9g 脂質 4.7g 炭水化物 74.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.8g	エネルギー 432kcal 蛋白質 13.0g 脂質 7.3g 炭水化物 76.6g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.7g
昼	米飯 麻婆豆腐 しゅうまい 菜の花辛子和え 吸物	米飯 魚の磯辺焼き れんこん金平 白和え 味噌汁	米飯 鶏肉南蛮漬け 春雨の中華煮 梅肉和え スープ	米飯 魚の菜種焼き 細切り昆布煮 ★トマトドレッシングサラダ 味噌汁	ハヤシライス 豆腐ナゲット フレンチサラダ フルーツ	米飯 ひじき入り干草焼き こんにゃく煮 キャベツ青じそ和え 吸物	米飯 鶏肉のクリーム煮 コロッケ ほうれん草サラダ フルーツ
	エネルギー 516kcal 蛋白質 19.9g 脂質 13.7g 炭水化物 75.8g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.8g	エネルギー 463kcal 蛋白質 20.2g 脂質 7.9g 炭水化物 74.8g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.6g	エネルギー 558kcal 蛋白質 17.7g 脂質 15.3g 炭水化物 82.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.2g	エネルギー 532kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.1g 炭水化物 77.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.4g	エネルギー 665kcal 蛋白質 21.5g 脂質 23.6g 炭水化物 88.7g 亜鉛 3.2mg 食塩 2.7g	エネルギー 455kcal 蛋白質 16.5g 脂質 10.3g 炭水化物 71.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.7g	エネルギー 653kcal 蛋白質 23.4g 脂質 16.2g 炭水化物 99.3g 亜鉛 2.7mg 食塩 2.9g
15時食	ゼリー	クリームパン	ウエハース	たい焼き	カステラ	デザートムース	せんべい
夕	米飯 白身魚きのこあんかけ 冬瓜の煮物 味噌汁	米飯 鶏つくね甘辛煮 オクラの和え物 吸物	米飯 魚の塩焼き 大根甘辛炒め 味噌汁	米飯 豚肉しょうが煮 じゃが芋ソテー 吸物	米飯 魚の山椒焼き 五目卵の花 味噌汁	米飯 鶏と野菜の塩炒め 小松菜のごま和え 吸物	米飯 あんかけ豆腐 コーンしゅうまい さつまい
日計	エネルギー 436kcal 蛋白質 15.8g 脂質 7.5g 炭水化物 73.2g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.4g	エネルギー 455kcal 蛋白質 12.0g 脂質 12.5g 炭水化物 71.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.6g	エネルギー 414kcal 蛋白質 20.6g 脂質 6.5g 炭水化物 64.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.1g	エネルギー 511kcal 蛋白質 18.8g 脂質 10.4g 炭水化物 82.6g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.4g	エネルギー 472kcal 蛋白質 24.8g 脂質 7.7g 炭水化物 75.0g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.9g	エネルギー 427kcal 蛋白質 17.3g 脂質 10.6g 炭水化物 61.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.7g	エネルギー 535kcal 蛋白質 21.3g 脂質 12.8g 炭水化物 79.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g
	エネルギー 1371kcal 蛋白質 45.0g 脂質 23.9g 炭水化物 240.7g 亜鉛 5.4mg 食塩 10.9g	エネルギー 1462kcal 蛋白質 45.5g 脂質 28.9g 炭水化物 246.4g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.7g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 52.6g 脂質 27.2g 炭水化物 230.9g 亜鉛 5.9mg 食塩 9.7g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 48.9g 脂質 28.9g 炭水化物 255.4g 亜鉛 5.8mg 食塩 10.9g	エネルギー 1585kcal 蛋白質 59.9g 脂質 35.2g 炭水化物 250.9g 亜鉛 7.1mg 食塩 8.6g	エネルギー 1330kcal 蛋白質 47.7g 脂質 26.7g 炭水化物 215.7g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.2g	エネルギー 1637kcal 蛋白質 58.0g 脂質 37.1g 炭水化物 257.4g 亜鉛 6.7mg 食塩 8.5g

5月12日(月)  
テイ・セレクト食

A:マーボ豆腐  
B:えびグラタン  
コロッケ

# 献立表

施設：特別養護老人ホーム ひがしばた

食種：常食/A

期間：2025/05/19～2025/05/25

	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24	日 25
朝	米飯 味噌汁 大根土佐煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 はんぺん煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 三色豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 切干大根煮 ねり梅 ショア	米飯 味噌汁 野菜と豚肉の炊き合わせ 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 牛乳
	111kcal 360kcal 蛋白質 9.3g 脂質 2.3g 炭水化物 72.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.6g	111kcal 453kcal 蛋白質 16.8g 脂質 7.7g 炭水化物 76.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.7g	111kcal 396kcal 蛋白質 10.4g 脂質 1.5g 炭水化物 82.4g 亜鉛 1.1mg 食塩 3.5g	111kcal 382kcal 蛋白質 11.8g 脂質 4.6g 炭水化物 70.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.3g	111kcal 398kcal 蛋白質 12.4g 脂質 1.8g 炭水化物 80.9g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.4g	111kcal 390kcal 蛋白質 8.7g 脂質 4.2g 炭水化物 77.1g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.4g	111kcal 420kcal 蛋白質 12.9g 脂質 7.9g 炭水化物 72.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.8g
昼	米飯 魚の醤油バター焼き 豆腐真丈 ゆかり和え 吸物	米飯 鶏のケチャップ焼き カリフラワーコンソメ煮 ピーナツ和え 吸物	米飯 ★荳わかめの豆腐カツ しゅうまい ナムル 中華スープ	米飯 豚肉の柳川風煮 大根のえびあんかけ オクラの梅肉和え 味噌汁	米飯 魚の西京焼き きんぴらごぼう 海藻の和え物 吸物	カレーうどん ちくわの磯部炒め ブロッコリーサラダ フルーツ	米飯 味噌カツ れんこん煮 ほうれん草の菜種和え 吸物
	111kcal 477kcal 蛋白質 23.1g 脂質 12.2g 炭水化物 65.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.9g	111kcal 463kcal 蛋白質 20.0g 脂質 6.2g 炭水化物 78.6g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.3g	111kcal 566kcal 蛋白質 19.1g 脂質 18.5g 炭水化物 77.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.7g	111kcal 508kcal 蛋白質 23.4g 脂質 10.9g 炭水化物 75.1g 亜鉛 3.1mg 食塩 4.3g	111kcal 487kcal 蛋白質 20.6g 脂質 9.7g 炭水化物 77.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.6g	111kcal 555kcal 蛋白質 19.9g 脂質 10.6g 炭水化物 95.2g 亜鉛 1.0mg 食塩 5.1g	111kcal 541kcal 蛋白質 15.3g 脂質 11.7g 炭水化物 92.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.2g
15時食	シュークリーム	まんじゅう	パンパロア	せんべい	手作りゼリー	パンケーキ	コーヒーゼリー
	111kcal 160kcal 蛋白質 2.2g 脂質 8.5g 炭水化物 18.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	111kcal 96kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.3g 炭水化物 21.4g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	111kcal 219kcal 蛋白質 3.5g 脂質 5.2g 炭水化物 39.7g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	111kcal 17kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.8g 炭水化物 2.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	111kcal 61kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 16.1g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	111kcal 69kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.4g 炭水化物 10.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	111kcal 20kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水化物 5.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g
夕	米飯 野菜肉巻き なす煮付け 味噌汁	米飯 魚の塩焼き さつまいも甘煮 味噌汁	米飯 筑前煮 ブロッコリーのおかか和え 吸物	米飯 魚のパン粉焼き 青菜煮浸し 吸物	米飯 豚肉のおろしポン酢 小松菜の和え物 味噌汁	米飯 生揚げと野菜の生姜煮 エビシユウマイ スープ	米飯 魚の胡麻だれ 冬瓜のくず煮 味噌汁
	111kcal 469kcal 蛋白質 12.9g 脂質 12.0g 炭水化物 74.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.2g	111kcal 454kcal 蛋白質 16.7g 脂質 4.3g 炭水化物 83.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g	111kcal 407kcal 蛋白質 18.4g 脂質 3.3g 炭水化物 72.5g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.2g	111kcal 394kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.2g 炭水化物 64.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.5g	111kcal 497kcal 蛋白質 14.8g 脂質 16.9g 炭水化物 67.6g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.0g	111kcal 463kcal 蛋白質 13.3g 脂質 8.1g 炭水化物 81.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.5g	111kcal 454kcal 蛋白質 20.8g 脂質 8.3g 炭水化物 71.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g
日計	111kcal 1466kcal 蛋白質 47.5g 脂質 35.0g 炭水化物 231.9g 亜鉛 5.2mg 食塩 9.8g	111kcal 1466kcal 蛋白質 55.5g 脂質 18.5g 炭水化物 259.6g 亜鉛 6.4mg 食塩 11.0g	111kcal 1588kcal 蛋白質 51.4g 脂質 28.5g 炭水化物 272.5g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.5g	111kcal 1301kcal 蛋白質 51.2g 脂質 23.5g 炭水化物 211.8g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.1g	111kcal 1443kcal 蛋白質 47.8g 脂質 28.4g 炭水化物 241.9g 亜鉛 5.2mg 食塩 11.1g	111kcal 1477kcal 蛋白質 43.2g 脂質 25.3g 炭水化物 263.9g 亜鉛 4.5mg 食塩 10.1g	111kcal 1435kcal 蛋白質 49.1g 脂質 27.9g 炭水化物 240.4g 亜鉛 5.5mg 食塩 11.3g

# 献立表

施設：特別養護老人ホーム ひがしばた

食種：常食/A

期間：2025/05/26～2025/05/31

	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31
朝	米飯 味噌汁 ツナじゃが 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま炒め煮 ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 大根土佐煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ひじきの煮物 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし オクラのおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め煮 ねり梅 乳酸菌飲料
	1人分 - 404kcal 蛋白質 9.0g 脂質 2.6g 炭水化物 83.2g 亜鉛 1.2mg 食塩 2.6g	1人分 - 385kcal 蛋白質 10.2g 脂質 3.9g 炭水化物 75.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.3g	1人分 - 367kcal 蛋白質 7.9g 脂質 1.4g 炭水化物 78.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.6g	1人分 - 386kcal 蛋白質 12.4g 脂質 1.8g 炭水化物 77.5g 亜鉛 1.2mg 食塩 4.1g	1人分 - 339kcal 蛋白質 9.4g 脂質 1.8g 炭水化物 69.3g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g	1人分 - 411kcal 蛋白質 10.8g 脂質 4.4g 炭水化物 79.4g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.6g
昼	米飯 カニ玉 ピーマンの炒め物 ごま和え 味噌汁	<郷土食> ～熊本県を味わおう～ 高菜めし 太平燕(タイピーエン)風 フルーツ(キウイ) つぼん汁	米飯 豚肉のみそ炒め はんぺんの煮物 塩昆布和え 吸物	米飯 五目豆腐の旨煮 ビーフンソテー モロヘイヤ浸し 吸物	米飯 照り焼きハンバーグ 切干大根煮 ブロッコリーの醤油マヨ 味噌汁	米飯 ★ぶりキャベツカツ 南瓜きのこあん 春雨サラダ 味噌汁
	1人分 - 554kcal 蛋白質 15.7g 脂質 19.2g 炭水化物 78.3g 亜鉛 2.5mg 食塩 5.2g	1人分 - 513kcal 蛋白質 21.5g 脂質 10.5g 炭水化物 80.1g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.9g	1人分 - 595kcal 蛋白質 18.1g 脂質 20.4g 炭水化物 81.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.1g	1人分 - 502kcal 蛋白質 23.1g 脂質 7.8g 炭水化物 85.4g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.7g	1人分 - 568kcal 蛋白質 17.8g 脂質 18.3g 炭水化物 80.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.3g	1人分 - 540kcal 蛋白質 14.4g 脂質 10.0g 炭水化物 94.8g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.5g
15時食	ビスケット	せんべい	手作り水ようかん	デザートムース	あんぱん	ドーナツ
	1人分 - 91kcal 蛋白質 1.1g 脂質 4.4g 炭水化物 11.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	1人分 - 35kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.8g 炭水化物 4.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	1人分 - 65kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.1g 炭水化物 15.1g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g	1人分 - 47kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g 炭水化物 8.3g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	1人分 - 104kcal 蛋白質 2.8g 脂質 0.9g 炭水化物 21.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	1人分 - 73kcal 蛋白質 1.2g 脂質 3.3g 炭水化物 9.7g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g
夕	米飯 鶏照り焼き もずく三杯酢 のっぺい汁	米飯 えびと野菜炒め かぶ旨煮 吸物	米飯 魚のカレー風味 マセドアンサラダ スープ	米飯 ポークチャップ 青梗菜炒め煮 味噌汁	米飯 厚揚げとツナの旨煮 炒り卵 吸物	米飯 肉じゃが 菜の花の和え物 吸物
	1人分 - 450kcal 蛋白質 16.0g 脂質 12.2g 炭水化物 66.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.5g	1人分 - 428kcal 蛋白質 14.0g 脂質 10.6g 炭水化物 66.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g	1人分 - 457kcal 蛋白質 15.8g 脂質 11.9g 炭水化物 68.3g 亜鉛 1.6mg 食塩 1.3g	1人分 - 559kcal 蛋白質 14.8g 脂質 19.3g 炭水化物 76.6g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.4g	1人分 - 505kcal 蛋白質 20.5g 脂質 14.2g 炭水化物 70.3g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.6g	1人分 - 482kcal 蛋白質 13.4g 脂質 11.3g 炭水化物 79.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.3g
日計	1人分 - 1499kcal 蛋白質 41.8g 脂質 38.4g 炭水化物 239.9g 亜鉛 5.7mg 食塩 10.4g	1人分 - 1361kcal 蛋白質 46.0g 脂質 26.8g 炭水化物 226.3g 亜鉛 5.7mg 食塩 10.0g	1人分 - 1484kcal 蛋白質 43.3g 脂質 33.8g 炭水化物 243.8g 亜鉛 5.7mg 食塩 8.0g	1人分 - 1494kcal 蛋白質 51.3g 脂質 30.0g 炭水化物 247.8g 亜鉛 5.6mg 食塩 12.2g	1人分 - 1516kcal 蛋白質 50.5g 脂質 35.2g 炭水化物 241.1g 亜鉛 6.8mg 食塩 9.9g	1人分 - 1506kcal 蛋白質 39.8g 脂質 29.0g 炭水化物 263.7g 亜鉛 4.9mg 食塩 10.6g

5月26日(月)  
デイ・セレクト食

A:かに玉  
B:肉団子  
トマトソース