

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：2025/06/30～2025/07/06

	月 30	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
朝	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 キャベツのツナ煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 切干大根煮 鯛みそ 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 じゃが芋金平鶏そぼろ のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 麩と白菜の煮浸し ねり梅 牛乳
	エネルギー 434kcal 蛋白質 11.7g 脂質 6.0g 炭水化物 80.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.8g	エネルギー 407kcal 蛋白質 12.9g 脂質 4.0g 炭水化物 77.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.9g	エネルギー 402kcal 蛋白質 9.1g 脂質 2.3g 炭水化物 84.0g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.6g	エネルギー 385kcal 蛋白質 10.7g 脂質 7.9g 炭水化物 66.3g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.7g	エネルギー 428kcal 蛋白質 13.7g 脂質 2.8g 炭水化物 84.2g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.1g	エネルギー 425kcal 蛋白質 13.2g 脂質 6.5g 炭水化物 75.9g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.3g	エネルギー 413kcal 蛋白質 12.7g 脂質 7.5g 炭水化物 70.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.4g
昼	米飯 魚のチーズ焼き かぶのスープ煮 カリフラワーサラダ 吸物	米飯 豚肉とピーマン炒め 冬瓜のくず煮 ほうれん草胡麻和え 吸物	★わかめごはん（柚子こしょう） 魚の塩焼き かぼちゃ煮つけ ゆかり和え 吸物	米飯 麻婆茄子 春巻き ナムル スープ	米飯 魚の照り焼き 煮浸し インゲンの和え物 味噌汁	米飯 豚すき焼き風煮 きんぴらごぼう 錦糸和え 吸物	米飯 魚の磯辺焼き ちくわの旨煮 南瓜サラダ スープ
	エネルギー 500kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.7g 炭水化物 63.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.0g	エネルギー 569kcal 蛋白質 16.3g 脂質 20.1g 炭水化物 76.1g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.7g	エネルギー 421kcal 蛋白質 17.9g 脂質 3.3g 炭水化物 75.7g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.4g	エネルギー 579kcal 蛋白質 17.6g 脂質 20.4g 炭水化物 78.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.6g	エネルギー 481kcal 蛋白質 20.8g 脂質 12.0g 炭水化物 67.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.9g	エネルギー 561kcal 蛋白質 22.3g 脂質 14.8g 炭水化物 81.8g 亜鉛 3.0mg 食塩 4.0g	エネルギー 523kcal 蛋白質 21.8g 脂質 10.4g 炭水化物 82.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.8g
15時食	ゼリー	パンケーキ	ウエハース	プリン	ドーナツ	たい焼き	せんべい
	エネルギー 79kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.2g 炭水化物 17.5g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー 69kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.2g 炭水化物 10.8g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	エネルギー 114kcal 蛋白質 1.2g 脂質 6.0g 炭水化物 13.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 72kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.1g 炭水化物 12.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 73kcal 蛋白質 1.2g 脂質 3.1g 炭水化物 10.0g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	エネルギー 88kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.5g 炭水化物 18.8g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー 95kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.4g 炭水化物 12.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.3g
夕	米飯 豚肉のおろしポン酢 高野豆腐含め煮 味噌汁	米飯 豆腐の海鮮煮 炒り卵 味噌汁	米飯 鶏肉甘酢あんかけ 青菜炒め 味噌汁	米飯 厚揚げ煮 ピーマンのじゃこ炒め 味噌汁	米飯 筑前煮 中華風奴 吸物	米飯 魚の粕漬け焼き 卵の花 味噌汁	米飯 豚しょうが炒め 冬瓜煮 味噌汁
	エネルギー 473kcal 蛋白質 23.9g 脂質 10.0g 炭水化物 67.9g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.3g	エネルギー 510kcal 蛋白質 16.9g 脂質 15.0g 炭水化物 74.6g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.9g	エネルギー 495kcal 蛋白質 17.5g 脂質 15.6g 炭水化物 66.6g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.2g	エネルギー 418kcal 蛋白質 15.3g 脂質 8.6g 炭水化物 67.1g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.0g	エネルギー 502kcal 蛋白質 21.2g 脂質 11.7g 炭水化物 73.9g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.6g	エネルギー 436kcal 蛋白質 22.4g 脂質 7.6g 炭水化物 66.1g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.3g	エネルギー 567kcal 蛋白質 15.0g 脂質 18.7g 炭水化物 80.4g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.9g
日計	エネルギー 1486kcal 蛋白質 58.2g 脂質 34.9g 炭水化物 228.8g 亜鉛 6.5mg 食塩 10.2g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 47.4g 脂質 41.3g 炭水化物 238.7g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.7g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 45.7g 脂質 27.2g 炭水化物 240.1g 亜鉛 5.3mg 食塩 10.3g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 44.5g 脂質 39.0g 炭水化物 224.7g 亜鉛 6.8mg 食塩 9.4g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 56.9g 脂質 29.6g 炭水化物 235.3g 亜鉛 5.7mg 食塩 10.8g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 59.9g 脂質 29.4g 炭水化物 242.6g 亜鉛 6.6mg 食塩 10.6g	エネルギー 1598kcal 蛋白質 51.2g 脂質 41.0g 炭水化物 245.3g 亜鉛 5.8mg 食塩 10.4g

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：2025/07/07～2025/07/13

	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	日 13
朝	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 金時豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 じゃが芋煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根のゆず味噌煮 ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 竹輪の旨煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ひじき煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 417kcal 蛋白質 10.8g 脂質 2.8g 炭水化物 83.9g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.0g	エネルギー 393kcal 蛋白質 11.7g 脂質 3.7g 炭水化物 76.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.6g	エネルギー 413kcal 蛋白質 13.4g 脂質 5.4g 炭水化物 75.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.5g	エネルギー 399kcal 蛋白質 8.6g 脂質 1.3g 炭水化物 84.1g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.2g	エネルギー 385kcal 蛋白質 11.8g 脂質 2.6g 炭水化物 76.1g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.8g	エネルギー 377kcal 蛋白質 10.2g 脂質 2.6g 炭水化物 75.1g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.3g	エネルギー 437kcal 蛋白質 12.9g 脂質 8.3g 炭水化物 75.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g
昼	<セタ御膳> ★星に願いを★ そうめん 枝豆とうもろこしのつまみ おろし和え フルーツ	米飯 チャンプルー しゅうまい カリフラワーサラダ スープ	米飯 和風ハンバーグ 小松菜煮びたし ごぼうサラダ 味噌汁	米飯 魚の西京焼き レンコン煮 キャベツ甘酢和え 吸物	米飯 生揚げの卵とじ煮 ★お塩と枝豆コロケ フルーツ 吸物	チャーハン 餃子 和風サラダ ワカメスープ	米飯 唐揚げ 茄子のおろし煮 おかか和え 味噌汁
	エネルギー 645kcal 蛋白質 15.2g 脂質 18.3g 炭水化物 100.7g 亜鉛 1.1mg 食塩 3.1g	エネルギー 459kcal 蛋白質 17.6g 脂質 10.9g 炭水化物 71.9g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.2g	エネルギー 374kcal 蛋白質 9.8g 脂質 4.4g 炭水化物 73.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 1.5g	エネルギー 448kcal 蛋白質 20.4g 脂質 4.1g 炭水化物 79.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.7g	エネルギー 574kcal 蛋白質 14.2g 脂質 18.9g 炭水化物 82.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g	エネルギー 472kcal 蛋白質 12.4g 脂質 12.8g 炭水化物 73.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	エネルギー 579kcal 蛋白質 16.2g 脂質 21.6g 炭水化物 76.6g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.8g
15時食	セタゼリー	クッキー	まんじゅう	デザートムース	ロールケーキ	コーヒゼリー	パンケーキ
	エネルギー 40kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 9.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 52kcal 蛋白質 0.7g 脂質 2.5g 炭水化物 6.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 96kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.3g 炭水化物 21.4g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー 46kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g 炭水化物 7.9g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー 85kcal 蛋白質 1.8g 脂質 5.0g 炭水化物 7.8g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー 15kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.0g 炭水化物 3.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 69kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.4g 炭水化物 10.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g
夕	米飯 えびと野菜炒め 豆腐真丈 吸物	米飯 豚のごまだれ炒め さつま芋煮 吸物	米飯 魚の山椒焼き 桜和え 吸物	米飯 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草炒め 味噌汁	米飯 白身魚野菜あんかけ ごま和え けんちん汁	米飯 鶏肉くわ焼き がんも煮 味噌汁	米飯 魚のマヨネーズ焼き 白和え 吸物
	エネルギー 438kcal 蛋白質 15.1g 脂質 10.7g 炭水化物 67.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.1g	エネルギー 495kcal 蛋白質 20.1g 脂質 10.9g 炭水化物 75.7g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.7g	エネルギー 507kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.1g 炭水化物 68.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g	エネルギー 535kcal 蛋白質 20.8g 脂質 21.4g 炭水化物 63.1g 亜鉛 2.7mg 食塩 2.8g	エネルギー 378kcal 蛋白質 16.3g 脂質 2.6g 炭水化物 70.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.8g	エネルギー 482kcal 蛋白質 19.4g 脂質 14.1g 炭水化物 67.4g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.0g	エネルギー 444kcal 蛋白質 19.6g 脂質 10.3g 炭水化物 65.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g
日計	エネルギー 1540kcal 蛋白質 41.1g 脂質 31.8g 炭水化物 261.8g 亜鉛 4.1mg 食塩 9.2g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 50.1g 脂質 28.0g 炭水化物 230.4g 亜鉛 6.5mg 食塩 9.6g	エネルギー 1390kcal 蛋白質 45.6g 脂質 25.2g 炭水化物 238.4g 亜鉛 5.6mg 食塩 6.6g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 50.8g 脂質 27.9g 炭水化物 234.6g 亜鉛 5.6mg 食塩 9.8g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 44.1g 脂質 29.1g 炭水化物 236.9g 亜鉛 5.3mg 食塩 8.6g	エネルギー 1346kcal 蛋白質 42.5g 脂質 29.5g 炭水化物 219.0g 亜鉛 5.6mg 食塩 9.6g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 50.0g 脂質 42.6g 炭水化物 227.9g 亜鉛 5.8mg 食塩 9.9g

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：2025/07/14～2025/07/20

	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19	日 20
朝	米飯 味噌汁 豚ひき肉の炒め煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根と昆布の煮物 モロヘイヤおひたし ふりかけ	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 鯛みそ ショア	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 麩と白菜の煮浸し 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 404kcal 蛋白質 13.8g 脂質 4.3g 炭水化物 77.4g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.8g	エネルギー 335kcal 蛋白質 8.4g 脂質 2.0g 炭水化物 69.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.3g	エネルギー 427kcal 蛋白質 16.7g 脂質 4.8g 炭水化物 77.3g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.8g	エネルギー 397kcal 蛋白質 10.3g 脂質 1.5g 炭水化物 82.5g 亜鉛 1.1mg 食塩 3.7g	エネルギー 423kcal 蛋白質 13.0g 脂質 3.0g 炭水化物 84.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.7g	エネルギー 487kcal 蛋白質 13.3g 脂質 11.7g 炭水化物 79.4g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.3g	エネルギー 456kcal 蛋白質 13.6g 脂質 8.9g 炭水化物 76.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g
昼	米飯 豆腐ステーキきのこあん かぶの旨煮 ピーナツ和え 味噌汁	米飯 夏野菜チキンソテー 炒り卵 スパゲティサラダ コンソメスープ	米飯 魚の甘酢あんかけ かぼちゃコロッケ たくあん和え 吸物	米飯 親子煮 なすの炒め物 カニ風味サラダ 味噌汁	きしめん ちくわの磯部炒め 梅肉和え フルーツ	米飯 ★鶏肉のレモンバジル焼き 野菜トマト煮 オクラサラダ スープ	米飯 魚のチーズ焼き 冬瓜のくず煮 ひじきサラダ のっぺい汁
	エネルギー 515kcal 蛋白質 17.5g 脂質 10.8g 炭水化物 82.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.4g	エネルギー 666kcal 蛋白質 24.0g 脂質 28.2g 炭水化物 72.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.0g	エネルギー 509kcal 蛋白質 18.1g 脂質 8.9g 炭水化物 86.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.1g	エネルギー 601kcal 蛋白質 22.9g 脂質 22.2g 炭水化物 74.7g 亜鉛 2.8mg 食塩 4.6g	エネルギー 479kcal 蛋白質 17.9g 脂質 8.9g 炭水化物 79.1g 亜鉛 0.9mg 食塩 5.3g	エネルギー 514kcal 蛋白質 21.0g 脂質 11.5g 炭水化物 78.3g 亜鉛 3.1mg 食塩 2.7g	エネルギー 516kcal 蛋白質 21.9g 脂質 15.3g 炭水化物 72.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g
15時食	1 どら焼き	せんべい	手作り水ようかん	シュークリーム	ゼリー	みたらし風わらび餅	栗しぐれ
	エネルギー 67kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.6g 炭水化物 13.9g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー 17kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.9g 炭水化物 2.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 44kcal 蛋白質 0.6g 脂質 0.0g 炭水化物 10.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 0.0g	エネルギー 65kcal 蛋白質 0.8g 脂質 3.8g 炭水化物 7.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 70kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.2g 炭水化物 16.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 76kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.1g 炭水化物 19.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 79kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.7g 炭水化物 16.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
タ	米飯 鶏つくね甘辛煮 豆サラダ のっぺい汁	米飯 魚のパン粉焼き 豆腐真丈 吸物	米飯 鶏肉焼肉たれ焼き もやし炒め 味噌汁	米飯 魚の照り焼き 大根味噌かけ 吸物	米飯 五目豆腐 金平ごぼう 味噌汁	米飯 魚の生姜煮 卵の花 味噌汁	米飯 インゲン肉巻き キャベツ胡麻和え 味噌汁
	エネルギー 489kcal 蛋白質 19.0g 脂質 8.0g 炭水化物 82.6g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.4g	エネルギー 458kcal 蛋白質 19.4g 脂質 12.0g 炭水化物 65.2g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.1g	エネルギー 464kcal 蛋白質 17.5g 脂質 13.7g 炭水化物 65.8g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.8g	エネルギー 458kcal 蛋白質 18.2g 脂質 9.5g 炭水化物 71.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.5g	エネルギー 543kcal 蛋白質 25.8g 脂質 13.5g 炭水化物 80.9g 亜鉛 3.1mg 食塩 2.9g	エネルギー 402kcal 蛋白質 19.0g 脂質 5.8g 炭水化物 65.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.4g	エネルギー 450kcal 蛋白質 11.2g 脂質 11.3g 炭水化物 73.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.6g
日計	エネルギー 1475kcal 蛋白質 51.8g 脂質 23.7g 炭水化物 256.5g 亜鉛 6.5mg 食塩 9.6g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 52.0g 脂質 43.1g 炭水化物 209.4g 亜鉛 4.8mg 食塩 8.5g	エネルギー 1444kcal 蛋白質 52.9g 脂質 27.4g 炭水化物 240.3g 亜鉛 8.1mg 食塩 8.7g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 52.2g 脂質 37.0g 炭水化物 235.7g 亜鉛 5.7mg 食塩 11.8g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 57.5g 脂質 25.6g 炭水化物 260.7g 亜鉛 5.6mg 食塩 11.0g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 53.4g 脂質 29.1g 炭水化物 242.2g 亜鉛 6.2mg 食塩 8.4g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 48.5g 脂質 36.2g 炭水化物 239.0g 亜鉛 5.5mg 食塩 8.8g

セレクト食
A:魚の甘酢あんかけ
B:炊き合わせ

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：2025/07/21～2025/07/27

	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27
朝	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 細切り昆布煮 ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め煮 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 豚ひき肉の炒め煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ひじき煮 三色豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ねり梅 牛乳
	エネルギー 407kcal 蛋白質 9.4g 脂質 6.4g 炭水化物 75.8g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.9g	エネルギー 367kcal 蛋白質 10.9g 脂質 1.8g 炭水化物 74.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.6g	エネルギー 443kcal 蛋白質 13.5g 脂質 6.4g 炭水化物 78.8g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.1g	エネルギー 382kcal 蛋白質 11.2g 脂質 2.7g 炭水化物 77.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.2g	エネルギー 442kcal 蛋白質 14.2g 脂質 3.8g 炭水化物 85.0g 亜鉛 1.3mg 食塩 1.8g	エネルギー 410kcal 蛋白質 13.1g 脂質 6.6g 炭水化物 72.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.4g	エネルギー 440kcal 蛋白質 14.4g 脂質 7.3g 炭水化物 76.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.9g
昼	米飯 鶏肉のクリーム煮 オムレツ インゲンピーナツ和え フルーツ	★五目ラーメン 餃子 ナムル 杏仁豆腐	米飯 ポークビーンズ ブロッコリー炒め マカロニサラダ スープ	米飯 魚の塩焼き かぼちゃ煮付け ★柚子もずく 味噌汁	米飯 ★イカフライモン煮 なす炒め なめたけ和え 中華スープ	米飯 ミートローフ 切干大根煮 里芋たらこサラダ コンソメスープ	米飯 魚のネギ味噌焼き 冬瓜水晶煮 酢の物 吸物
	エネルギー 608kcal 蛋白質 23.4g 脂質 16.9g 炭水化物 86.4g 亜鉛 3.1mg 食塩 2.7g	エネルギー 471kcal 蛋白質 17.8g 脂質 8.5g 炭水化物 80.2g 亜鉛 1.1mg 食塩 4.6g	エネルギー 641kcal 蛋白質 26.7g 脂質 15.1g 炭水化物 97.4g 亜鉛 3.3mg 食塩 2.2g	エネルギー 520kcal 蛋白質 23.1g 脂質 8.7g 炭水化物 84.2g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.0g	エネルギー 535kcal 蛋白質 16.3g 脂質 17.5g 炭水化物 74.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.7g	エネルギー 560kcal 蛋白質 19.3g 脂質 16.3g 炭水化物 82.1g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.3g	エネルギー 430kcal 蛋白質 18.1g 脂質 6.6g 炭水化物 70.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.0g
15時食	ドーナツ	まんじゅう	ビスケット	ドームケーキ	手作りゼリー	厚切りパーム	ロールケーキ
	エネルギー 73kcal 蛋白質 1.2g 脂質 3.1g 炭水化物 10.0g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	エネルギー 50kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 炭水化物 11.2g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー 104kcal 蛋白質 1.1g 脂質 5.5g 炭水化物 12.5g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー 116kcal 蛋白質 2.3g 脂質 4.2g 炭水化物 17.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー 59kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水化物 15.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 85kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.9g 炭水化物 13.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 60kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.8g 炭水化物 7.7g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g
夕	米飯 豆腐のそぼろ炒め チンゲン菜の炒め物 さつま汁	米飯 豚肉のポン酢煮 おからサラダ 吸物	米飯 厚揚げのソース炒め シュウマイ 味噌汁	米飯 干草焼き 竹輪の炒め物 吸物	米飯 肉じゃが インゲンの和え物 味噌汁	米飯 魚の胡麻だれ 小松菜煮浸し 味噌汁	米飯 鶏と野菜の塩炒め 煮浸し 味噌汁
	エネルギー 512kcal 蛋白質 20.0g 脂質 13.5g 炭水化物 73.1g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.7g	エネルギー 513kcal 蛋白質 21.0g 脂質 16.4g 炭水化物 66.1g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.0g	エネルギー 493kcal 蛋白質 15.3g 脂質 11.4g 炭水化物 80.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.2g	エネルギー 463kcal 蛋白質 16.0g 脂質 12.6g 炭水化物 67.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g	エネルギー 519kcal 蛋白質 13.7g 脂質 11.9g 炭水化物 86.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.4g	エネルギー 461kcal 蛋白質 20.6g 脂質 8.7g 炭水化物 71.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	エネルギー 492kcal 蛋白質 19.7g 脂質 14.9g 炭水化物 65.1g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.4g
日計	エネルギー 1600kcal 蛋白質 54.0g 脂質 39.9g 炭水化物 245.3g 亜鉛 6.8mg 食塩 9.5g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 50.7g 脂質 26.8g 炭水化物 232.4g 亜鉛 5.4mg 食塩 11.2g	エネルギー 1681kcal 蛋白質 56.6g 脂質 38.4g 炭水化物 269.1g 亜鉛 6.5mg 食塩 8.6g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 52.6g 脂質 28.2g 炭水化物 245.8g 亜鉛 6.6mg 食塩 8.1g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 44.3g 脂質 33.2g 炭水化物 261.7g 亜鉛 5.6mg 食塩 8.0g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 54.5g 脂質 34.5g 炭水化物 239.8g 亜鉛 5.8mg 食塩 9.1g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 53.0g 脂質 31.6g 炭水化物 219.8g 亜鉛 6.3mg 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：2025/07/28～2025/07/31

	月 28	火 29	水 30	木 31			
朝	米飯 味噌汁 炒り豆腐 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあん ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ オクラのおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 絹揚げ含め煮 鯛みそ 乳酸菌飲料			
	エネルギー 411kcal 蛋白質 12.9g 脂質 4.8g 炭水化物 76.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.4g	エネルギー 385kcal 蛋白質 12.0g 脂質 2.1g 炭水化物 76.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.4g	エネルギー 379kcal 蛋白質 10.9g 脂質 3.1g 炭水化物 75.3g 亜鉛 4.4mg 食塩 3.2g	エネルギー 392kcal 蛋白質 9.9g 脂質 4.0g 炭水化物 77.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.7g			
昼	米飯 ★海老チリコロッケ きんぴらごぼう ブロッコリーサラダ 味噌汁	米飯 魚のあんかけ 炊き合わせ 小松菜からし和え 吸物	米飯 豚の焼肉たれ炒め ニラ玉 中華和え スープ	<土用の丑の日> 皆様お待ちかねの！！ うなぎ丼 漬物 フルーツ 吸物			
	エネルギー 628kcal 蛋白質 23.7g 脂質 20.1g 炭水化物 90.5g 亜鉛 3.0mg 食塩 5.1g	エネルギー 454kcal 蛋白質 16.4g 脂質 7.7g 炭水化物 76.8g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.8g	エネルギー 609kcal 蛋白質 24.4g 脂質 21.8g 炭水化物 75.3g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.5g	エネルギー 462kcal 蛋白質 17.0g 脂質 11.1g 炭水化物 70.4g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.4g			
15時食	葛まんじゅう	デザートムース	パンケーキ	レモンケーキ			
	エネルギー 29kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.0g 炭水化物 7.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 68kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水化物 21.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 69kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.4g 炭水化物 10.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー 88kcal 蛋白質 1.9g 脂質 3.3g 炭水化物 12.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g			
夕	米飯 煮魚 ひじき入り蓮根金平 吸物	米飯 豚肉しょうが煮 ほうれん草和え 味噌汁	米飯 豆腐の海鮮煮 ピーマン甘辛炒め 味噌汁	米飯 筑前煮 卵の花 吸物			
	エネルギー 401kcal 蛋白質 20.1g 脂質 1.5g 炭水化物 74.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.9g	エネルギー 435kcal 蛋白質 20.3g 脂質 7.4g 炭水化物 68.6g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.1g	エネルギー 433kcal 蛋白質 17.8g 脂質 6.7g 炭水化物 73.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.5g	エネルギー 524kcal 蛋白質 19.5g 脂質 12.0g 炭水化物 81.6g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.4g			
日計	エネルギー 1469kcal 蛋白質 57.0g 脂質 26.4g 炭水化物 248.8g 亜鉛 6.3mg 食塩 11.4g	エネルギー 1342kcal 蛋白質 48.8g 脂質 17.2g 炭水化物 242.9g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.4g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 54.4g 脂質 34.0g 炭水化物 234.1g 亜鉛 9.7mg 食塩 10.3g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 48.3g 脂質 30.4g 炭水化物 242.3g 亜鉛 6.5mg 食塩 9.7g			

セレクト食

A:豚の焼肉たれ炒め

B:中華盛り合わせ