

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：2025/10/27～2025/11/02

	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土 1	日 2
朝	米飯 味噌汁 五目卵の花 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあん モロヘイやお浸し ふりかけ	米飯 味噌汁 ひじき煮 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 大根土佐煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ミートボール ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 ひじき煮 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 牛乳
	エネルギー 388kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4.0g 炭水化物 76.5g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.2g	エネルギー 333kcal 蛋白質 8.7g 脂質 2.0g 炭水化物 66.7g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.3g	エネルギー 383kcal 蛋白質 10.9g 脂質 2.7g 炭水化物 76.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.7g	エネルギー 354kcal 蛋白質 8.3g 脂質 1.9g 炭水化物 73.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.0g	エネルギー 399kcal 蛋白質 14.0g 脂質 4.5g 炭水化物 72.9g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.0g	エネルギー 377kcal 蛋白質 8.5g 脂質 2.6g 炭水化物 77.4g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.6g	エネルギー 439kcal 蛋白質 13.6g 脂質 8.7g 炭水化物 72.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.6g
昼	ゆかりご飯 魚の胡麻だれ かぼちゃ煮付け わうのおかか和え 味噌汁	米飯 ★鶏肉のマスタード焼き 金平人参 酢味噌和え 吸物	米飯 魚の菜種焼き 野菜大豆煮 梅肉和え けんちん汁	米飯 豚肉と野菜の塩炒め 煮浸し フルーツ 味噌汁	<ハロウィン> 米飯 かぼちゃとチーズの包み揚げ 野菜のトマト煮 スパゲッティサラダ スープ	米飯 麻婆豆腐 エビシユウマイ 春雨サラダ スープ	米飯 干草焼き がんも煮 白和え 吸物
	エネルギー 521kcal 蛋白質 22.6g 脂質 8.3g 炭水化物 86.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 5.1g	エネルギー 493kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.6g 炭水化物 74.2g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.5g	エネルギー 540kcal 蛋白質 21.1g 脂質 16.8g 炭水化物 73.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g	エネルギー 550kcal 蛋白質 22.5g 脂質 14.6g 炭水化物 77.2g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.3g	エネルギー 527kcal 蛋白質 10.2g 脂質 13.6g 炭水化物 88.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.2g	エネルギー 648kcal 蛋白質 25.3g 脂質 22.8g 炭水化物 81.2g 亜鉛 3.0mg 食塩 3.3g	エネルギー 523kcal 蛋白質 20.6g 脂質 16.0g 炭水化物 70.5g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.8g
15時食	デザートムース	ビスケット	プチケーキ	せんべい	かぼちゃババロア	手作り水ようかん	レモンケーキ
	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 91kcal 蛋白質 1.1g 脂質 4.4g 炭水化物 11.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 81kcal 蛋白質 1.4g 脂質 4.1g 炭水化物 9.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	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	エネルギー 89kcal 蛋白質 2.4g 脂質 2.5g 炭水化物 14.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g	エネルギー 65kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.1g 炭水化物 15.1g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g	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 鶏肉のチーズ焼き 大根コンソメ煮 吸物	米飯 豆腐の洋風煮 マセドアンサラダ スープ	米飯 鶏つくね甘辛煮 白和え 味噌汁	米飯 厚揚げとツナの旨煮 青梗菜炒め かき玉汁	米飯 魚のねぎみそ焼き もやし和え 吸物	米飯 豚肉の胡麻だれ炒め 小松菜煮浸し 味噌汁	米飯 魚の照り焼き ピーマンのじゃこ炒め 吸物
	エネルギー 472kcal 蛋白質 19.4g 脂質 13.2g 炭水化物 64.8g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.8g	エネルギー 482kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.8g 炭水化物 70.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 1.8g	エネルギー 493kcal 蛋白質 13.8g 脂質 13.8g 炭水化物 76.2g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.1g	エネルギー 464kcal 蛋白質 15.3g 脂質 12.7g 炭水化物 70.3g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.0g	エネルギー 390kcal 蛋白質 16.6g 脂質 4.1g 炭水化物 68.3g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.5g	エネルギー 452kcal 蛋白質 21.6g 脂質 9.2g 炭水化物 66.8g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.2g	エネルギー 501kcal 蛋白質 21.4g 脂質 15.9g 炭水化物 63.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g
日計	エネルギー 1427kcal 蛋白質 52.1g 脂質 26.6g 炭水化物 235.2g 亜鉛 5.8mg 食塩 10.2g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 43.2g 脂質 33.8g 炭水化物 222.8g 亜鉛 5.7mg 食塩 8.7g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 47.2g 脂質 37.4g 炭水化物 235.2g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.7g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 47.8g 脂質 33.6g 炭水化物 233.3g 亜鉛 7.1mg 食塩 9.6g	エネルギー 1405kcal 蛋白質 43.2g 脂質 24.7g 炭水化物 244.0g 亜鉛 4.6mg 食塩 8.7g	エネルギー 1542kcal 蛋白質 56.9g 脂質 34.7g 炭水化物 240.5g 亜鉛 7.2mg 食塩 9.1g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 57.5g 脂質 43.9g 炭水化物 219.4g 亜鉛 6.1mg 食塩 10.8g

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：2025/11/03～2025/11/09

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
朝	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 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煮 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 細切り昆布煮 ねり梅 ショア	米飯 味噌汁 大根土佐煮 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 408kcal 蛋白質 11.3g 脂質 2.2g 炭水化物 83.0g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.3g	エネルギー 354kcal 蛋白質 10.2g 脂質 2.3g 炭水化物 69.8g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.9g	エネルギー 421kcal 蛋白質 13.3g 脂質 3.9g 炭水化物 80.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.6g	エネルギー 403kcal 蛋白質 10.4g 脂質 2.8g 炭水化物 82.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.2g	エネルギー 326kcal 蛋白質 8.1g 脂質 2.1g 炭水化物 66.9g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.6g	エネルギー 374kcal 蛋白質 9.6g 脂質 2.1g 炭水化物 77.0g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.9g	エネルギー 431kcal 蛋白質 12.7g 脂質 7.2g 炭水化物 75.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g
昼	ハヤシライス コロッケ ブロッコリーサラダ フルーツ	米飯 豆腐と野菜の生姜煮 ミートボール もやし和え スープ	米飯 魚のみそ焼き 南瓜旨煮 ほうれん草和え 吸物	米飯 鶏つくね甘辛煮 ★栗とさつま芋のおつまみ揚げ 菜の花辛子和え 味噌汁	菜飯 魚の胡麻だれ 小松菜と油揚げのたらこ煮 錦糸和え 吸物	米飯 ロールキャベツ ほうれん草炒め カニ風味サラダ スープ	米飯 白身魚のチリソース かぼちゃ煮 もやしの中華和え 吸物
	エネルギー 675kcal 蛋白質 18.7g 脂質 21.9g 炭水化物 97.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.2g	エネルギー 465kcal 蛋白質 16.4g 脂質 9.6g 炭水化物 74.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.5g	エネルギー 426kcal 蛋白質 18.8g 脂質 4.3g 炭水化物 74.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.9g	エネルギー 481kcal 蛋白質 19.8g 脂質 5.1g 炭水化物 86.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.6g	エネルギー 447kcal 蛋白質 21.0g 脂質 7.8g 炭水化物 71.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.9g	エネルギー 542kcal 蛋白質 14.4g 脂質 15.7g 炭水化物 83.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.1g	エネルギー 555kcal 蛋白質 21.6g 脂質 14.4g 炭水化物 81.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.4g
15時食	クッキー	ロールケーキ	栗しぐれ	まんじゅう	せんべい	パンケーキ	あんまん
	エネルギー 86kcal 蛋白質 1.0g 脂質 4.4g 炭水化物 10.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 102kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.1g 炭水化物 15.1g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 79kcal 蛋白質 1.3g 脂質 0.0g 炭水化物 18.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 93kcal 蛋白質 1.3g 脂質 0.1g 炭水化物 21.7g 亜鉛 0.0mg 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	エネルギー 61kcal 蛋白質 1.1g 脂質 2.2g 炭水化物 9.3g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.2g 脂質 2.2g 炭水化物 20.5g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g
夕	米飯 筑前煮 ツナ和え 味噌汁	米飯 魚のパン粉焼き かぶの旨煮 吸物	米飯 豚コマ大根 きんぴらごぼう 味噌汁	米飯 魚の生姜焼き めかぶ 吸物	米飯 豆腐ハンバーグ 炊き合わせ 味噌汁	米飯 えびと野菜炒め 茄子おかか煮 吸物	米飯 豚肉のおろしポン酢 冬瓜のえびあんかけ 味噌汁
	エネルギー 530kcal 蛋白質 19.2g 脂質 13.0g 炭水化物 80.5g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.5g	エネルギー 421kcal 蛋白質 18.8g 脂質 7.1g 炭水化物 67.0g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.5g	エネルギー 506kcal 蛋白質 23.0g 脂質 9.8g 炭水化物 77.9g 亜鉛 3.2mg 食塩 3.6g	エネルギー 378kcal 蛋白質 17.7g 脂質 5.8g 炭水化物 61.4g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.0g	エネルギー 474kcal 蛋白質 20.0g 脂質 9.4g 炭水化物 76.0g 亜鉛 4.5mg 食塩 3.2g	エネルギー 405kcal 蛋白質 12.5g 脂質 9.5g 炭水化物 66.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.6g	エネルギー 438kcal 蛋白質 20.8g 脂質 7.4g 炭水化物 67.9g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.5g
日計	エネルギー 1699kcal 蛋白質 50.2g 脂質 41.5g 炭水化物 271.8g 亜鉛 6.0mg 食塩 10.1g	エネルギー 1342kcal 蛋白質 46.7g 脂質 23.1g 炭水化物 226.8g 亜鉛 5.1mg 食塩 9.0g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 56.4g 脂質 18.0g 炭水化物 251.0g 亜鉛 6.8mg 食塩 10.1g	エネルギー 1355kcal 蛋白質 49.2g 脂質 13.8g 炭水化物 252.0g 亜鉛 5.0mg 食塩 9.8g	エネルギー 1342kcal 蛋白質 50.8g 脂質 23.7g 炭水化物 226.2g 亜鉛 7.5mg 食塩 10.0g	エネルギー 1382kcal 蛋白質 37.6g 脂質 29.5g 炭水化物 236.2g 亜鉛 5.3mg 食塩 9.7g	エネルギー 1538kcal 蛋白質 57.3g 脂質 31.2g 炭水化物 245.3g 亜鉛 6.5mg 食塩 9.6g

昼食セレクト食

A:豆腐と野菜の生姜煮

B:ホタテ風味フライ

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：2025/11/10～2025/11/16

	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	日 16
朝	米飯 味噌汁 五目卵の花 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 切干大根煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 ひじき煮 三色豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 じゃが芋煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 豚ひき肉の炒め煮 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 海老団子と野菜の炒め煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 400kcal 蛋白質 8.7g 脂質 3.8g 炭水化物 80.2g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.8g	エネルギー 401kcal 蛋白質 13.0g 脂質 2.9g 炭水化物 78.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g	エネルギー 421kcal 蛋白質 10.7g 脂質 3.5g 炭水化物 84.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.6g	エネルギー 380kcal 蛋白質 8.2g 脂質 1.6g 炭水化物 80.4g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.4g	エネルギー 348kcal 蛋白質 11.9g 脂質 2.9g 炭水化物 67.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g	エネルギー 416kcal 蛋白質 11.3g 脂質 5.2g 炭水化物 78.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.4g	エネルギー 471kcal 蛋白質 14.2g 脂質 9.6g 炭水化物 78.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.1g
昼	米飯 ハンバーグ 野菜のコンソメ煮 マカロニサラダ スープ	米飯 魚の塩焼き かぶの旨煮 コーンサラダ 厚揚げ豚汁風	米飯 ポークチャップ 冬瓜のくず煮 青菜のお浸し 吸物	味噌ラーメン えびしゅうまい オクラサラダ フルーツ	米飯 ★鮎のメンチカツ さつまいも煮 梅和え 吸物	米飯 鶏肉南蛮漬け きんぴらごぼう もやし和え 味噌汁	米飯 魚のバター醤油焼き ちくわの旨煮 大根サラダ スープ
	エネルギー 614kcal 蛋白質 18.2g 脂質 17.2g 炭水化物 93.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.4g	エネルギー 570kcal 蛋白質 22.2g 脂質 16.9g 炭水化物 80.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.8g	エネルギー 505kcal 蛋白質 22.1g 脂質 7.5g 炭水化物 84.3g 亜鉛 2.7mg 食塩 4.1g	エネルギー 509kcal 蛋白質 18.5g 脂質 11.1g 炭水化物 82.8g 亜鉛 1.1mg 食塩 4.2g	エネルギー 518kcal 蛋白質 12.9g 脂質 8.2g 炭水化物 95.3g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.4g	エネルギー 570kcal 蛋白質 19.1g 脂質 16.7g 炭水化物 81.0g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.6g	エネルギー 526kcal 蛋白質 24.7g 脂質 9.8g 炭水化物 81.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.9g
15時食	手作りゼリー	手作り水ようかん	ビスケット	せんべい	ドームケーキ	プリン	じゃが焼
	エネルギー 31kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.8g 炭水化物 5.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 58kcal 蛋白質 0.6g 脂質 0.1g 炭水化物 13.9g 亜鉛 2.4mg 食塩 0.0g	エネルギー 72kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.8g 炭水化物 12.9g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 111kcal 蛋白質 1.0g 脂質 4.0g 炭水化物 17.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.4g	エネルギー 104kcal 蛋白質 2.2g 脂質 3.5g 炭水化物 15.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 77kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.3g 炭水化物 13.0g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー 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 魚の煮つけ なす田楽 のっぺい汁	米飯 野菜肉巻き 温奴 吸物	米飯 白身魚野菜あんかけ 五目巾着 味噌汁	米飯 厚揚げとツナの旨煮 菜の花菜種和え 吸物	米飯 豚しょうが炒め 煮浸し 味噌汁	米飯 魚の西京焼き 切干大根煮 吸物	米飯 肉じゃが ひじきサラダ 吸物
	エネルギー 443kcal 蛋白質 18.5g 脂質 7.2g 炭水化物 72.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.1g	エネルギー 490kcal 蛋白質 16.0g 脂質 14.8g 炭水化物 68.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.4g	エネルギー 490kcal 蛋白質 18.1g 脂質 10.9g 炭水化物 76.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.5g	エネルギー 428kcal 蛋白質 14.8g 脂質 9.1g 炭水化物 70.1g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.9g	エネルギー 480kcal 蛋白質 21.5g 脂質 10.6g 炭水化物 70.6g 亜鉛 2.9mg 食塩 4.3g	エネルギー 425kcal 蛋白質 20.4g 脂質 4.8g 炭水化物 71.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	エネルギー 481kcal 蛋白質 16.4g 脂質 8.9g 炭水化物 82.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.1g
日計	エネルギー 1488kcal 蛋白質 45.5g 脂質 29.0g 炭水化物 251.4g 亜鉛 5.0mg 食塩 9.3g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 51.8g 脂質 34.7g 炭水化物 241.8g 亜鉛 8.8mg 食塩 10.1g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 52.1g 脂質 23.7g 炭水化物 258.3g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.3g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 42.5g 脂質 25.8g 炭水化物 251.1g 亜鉛 4.4mg 食塩 9.9g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 48.5g 脂質 25.2g 炭水化物 249.3g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.5g	エネルギー 1488kcal 蛋白質 52.3g 脂質 29.0g 炭水化物 244.1g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.4g	エネルギー 1590kcal 蛋白質 57.8g 脂質 29.3g 炭水化物 265.8g 亜鉛 6.0mg 食塩 10.2g

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：2025/11/17～2025/11/23

	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	日 23
朝	米飯 味噌汁 がんも煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 鯛みそ 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 高野豆腐含め煮 のり佃煮 ショア	米飯 味噌汁 ひじき煮 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 牛乳
	エネルギー 432kcal 蛋白質 13.2g 脂質 6.5g 炭水化物 77.4g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.3g	エネルギー 379kcal 蛋白質 11.7g 脂質 1.5g 炭水化物 77.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g	エネルギー 387kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2.2g 炭水化物 81.2g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.1g	エネルギー 361kcal 蛋白質 10.5g 脂質 3.7g 炭水化物 69.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.3g	エネルギー 374kcal 蛋白質 13.0g 脂質 4.6g 炭水化物 68.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.6g	エネルギー 375kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2.6g 炭水化物 77.0g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.7g	エネルギー 470kcal 蛋白質 15.0g 脂質 11.9g 炭水化物 72.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.8g
昼	米飯 豆腐の海鮮煮 ミートボール フルーツ 吸物	米飯 鶏団子のクリーム煮 ほうれん草ソテー スパゲティサラダ フルーツ	人参ごはん 魚のおろし煮 桜和え 味噌汁	米飯 カニ玉 青菜炒め 和風サラダ 中華スープ	米飯 ★牛タンシチューコロケ じゃがいもコンソメ煮 ごぼうサラダ スープ	米飯 味噌田楽 人参金平 白菜梅和え 吸物	米飯 魚の塩焼き れんこん炒り煮 小松菜のきのこ和え 味噌汁
	エネルギー 452kcal 蛋白質 17.5g 脂質 7.0g 炭水化物 78.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g	エネルギー 683kcal 蛋白質 19.5g 脂質 17.5g 炭水化物 108.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.7g	エネルギー 507kcal 蛋白質 19.9g 脂質 14.0g 炭水化物 71.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 4.3g	エネルギー 475kcal 蛋白質 9.3g 脂質 14.5g 炭水化物 73.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.4g	エネルギー 517kcal 蛋白質 11.1g 脂質 9.1g 炭水化物 95.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g	エネルギー 557kcal 蛋白質 19.4g 脂質 16.6g 炭水化物 80.5g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.2g	エネルギー 424kcal 蛋白質 19.5g 脂質 5.8g 炭水化物 70.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.2g
15時食	手作りゼリー	チョコパン	せんべい	パンケーキ	デザートムース	たい焼き	シュークリーム
	エネルギー 31kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.8g 炭水化物 5.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 109kcal 蛋白質 2.3g 脂質 3.9g 炭水化物 16.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 68kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.9g 炭水化物 9.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	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 47kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g 炭水化物 8.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	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 63kcal 蛋白質 1.2g 脂質 5.0g 炭水化物 3.2g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g
夕	米飯 オムレツ カレー炒め スープ	米飯 魚のきのこソース 豆腐真丈 味噌汁	米飯 厚揚げと里芋の炊き合わせ シュウマイ 吸物	米飯 鶏肉のチーズ焼き 冬瓜のあんかけ 吸物	米飯 魚の味噌煮 ブロッコリーの海老あんかけ けんちん汁	米飯 豚肉とピーマン炒め ピーナツ和え 味噌汁	米飯 えび団子と野菜炒め なす煮浸し のっぺい汁
	エネルギー 440kcal 蛋白質 13.2g 脂質 9.1g 炭水化物 74.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.1g	エネルギー 439kcal 蛋白質 19.3g 脂質 10.1g 炭水化物 66.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.8g	エネルギー 456kcal 蛋白質 15.8g 脂質 8.3g 炭水化物 78.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.9g	エネルギー 484kcal 蛋白質 20.8g 脂質 15.0g 炭水化物 63.8g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.1g	エネルギー 553kcal 蛋白質 21.1g 脂質 19.0g 炭水化物 70.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.5g	エネルギー 536kcal 蛋白質 14.1g 脂質 20.6g 炭水化物 69.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.2g	エネルギー 449kcal 蛋白質 10.6g 脂質 10.9g 炭水化物 73.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.9g
日計	エネルギー 1355kcal 蛋白質 44.0g 脂質 23.4g 炭水化物 235.0g 亜鉛 5.0mg 食塩 7.9g	エネルギー 1610kcal 蛋白質 52.8g 脂質 33.0g 炭水化物 268.3g 亜鉛 6.0mg 食塩 10.9g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 45.4g 脂質 27.4g 炭水化物 240.5g 亜鉛 5.0mg 食塩 11.5g	エネルギー 1389kcal 蛋白質 41.9g 脂質 35.4g 炭水化物 217.1g 亜鉛 5.6mg 食塩 9.0g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 46.2g 脂質 33.8g 炭水化物 241.9g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.9g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 44.3g 脂質 40.3g 炭水化物 245.8g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.1g	エネルギー 1406kcal 蛋白質 46.3g 脂質 33.6g 炭水化物 219.6g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.0g

昼食セレクト食

A:鶏団子のクリーム煮

B:魚のバジル焼き

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：2025/11/24～2025/11/30

	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	日 30
朝	米飯 味噌汁 ツナじゃが のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 五目卵の花 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 大根土佐煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 三色豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 豚ひき肉の炒め煮 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 のり佃煮 牛乳
	エネルギー 376kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2.4g 炭水化物 77.0g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.1g	エネルギー 435kcal 蛋白質 12.3g 脂質 4.2g 炭水化物 84.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.5g	エネルギー 358kcal 蛋白質 7.7g 脂質 1.3g 炭水化物 76.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.0g	エネルギー 383kcal 蛋白質 10.8g 脂質 3.8g 炭水化物 75.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 1.9g	エネルギー 362kcal 蛋白質 11.6g 脂質 3.1g 炭水化物 70.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.2g	エネルギー 382kcal 蛋白質 9.5g 脂質 2.2g 炭水化物 78.9g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g	エネルギー 441kcal 蛋白質 14.6g 脂質 7.3g 炭水化物 75.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.6g
昼	カレーうどん ★じゃこ天 コーンサラダ フルーツ	米飯 豚肉トマト煮 しらたきの明太子炒め ほうれん草ごま和え 吸物	米飯 魚の磯辺焼き 中華煮 春雨サラダ 大豆と根菜の味噌汁	米飯 鶏肉くわ焼き 青梗菜炒め煮 カニ風味サラダ 味噌汁	<行事食> ～静岡を味わおう～ 桜えびご飯 黒はんぺんフライ 浜松餃子風 わさび和え 吸物	米飯 干草焼き さつま揚げ煮 酢の物 吸物	米飯 鶏山椒焼き 茄子煮 卵豆腐 吸物
	エネルギー 602kcal 蛋白質 13.7g 脂質 18.2g 炭水化物 95.6g 亜鉛 0.9mg 食塩 4.4g	エネルギー 480kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.1g 炭水化物 76.0g 亜鉛 3.0mg 食塩 3.6g	エネルギー 577kcal 蛋白質 26.0g 脂質 11.2g 炭水化物 88.8g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.5g	エネルギー 538kcal 蛋白質 19.5g 脂質 20.7g 炭水化物 66.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.7g	エネルギー 602kcal 蛋白質 15.3g 脂質 20.8g 炭水化物 85.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.7g	エネルギー 489kcal 蛋白質 17.3g 脂質 13.3g 炭水化物 72.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.6g	エネルギー 510kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16.0g 炭水化物 67.6g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.3g
15時食	せんべい	ババロア	まんじゅう	デザートムース	ゼリー	せんべい	肉まん
	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 77kcal 蛋白質 2.0g 脂質 2.6g 炭水化物 11.5g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	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 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 61kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 16.1g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 68kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.9g 炭水化物 9.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	エネルギー 80kcal 蛋白質 2.4g 脂質 1.2g 炭水化物 14.4g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.2g
夕	米飯 豚肉しょうが煮 野菜ソテー 吸物	米飯 魚のムニエル 甘酢和え スープ	米飯 豚肉すき煮 炒り卵 吸物	米飯 魚の蒲焼き 里芋みそかけ 吸物	米飯 豚肉焼肉たれ焼き にら炒め スープ	米飯 豆腐ステーキきのこあん しゅうまい 味噌汁	米飯 魚のマヨネーズ焼き ゆかり和え スープ
	エネルギー 462kcal 蛋白質 20.4g 脂質 10.9g 炭水化物 66.8g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.1g	エネルギー 451kcal 蛋白質 15.2g 脂質 12.1g 炭水化物 67.9g 亜鉛 1.6mg 食塩 1.8g	エネルギー 597kcal 蛋白質 18.9g 脂質 24.6g 炭水化物 71.2g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.1g	エネルギー 530kcal 蛋白質 19.4g 脂質 12.5g 炭水化物 80.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g	エネルギー 467kcal 蛋白質 21.1g 脂質 11.4g 炭水化物 66.3g 亜鉛 2.4mg 食塩 1.9g	エネルギー 534kcal 蛋白質 16.7g 脂質 12.5g 炭水化物 85.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.3g	エネルギー 419kcal 蛋白質 18.3g 脂質 9.5g 炭水化物 62.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 1.7g
日計	エネルギー 1457kcal 蛋白質 43.1g 脂質 32.4g 炭水化物 241.6g 亜鉛 4.8mg 食塩 9.7g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 47.6g 脂質 30.0g 炭水化物 239.8g 亜鉛 6.4mg 食塩 7.9g	エネルギー 1582kcal 蛋白質 53.6g 脂質 37.2g 炭水化物 247.9g 亜鉛 6.7mg 食塩 9.6g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 50.7g 脂質 38.1g 炭水化物 230.1g 亜鉛 5.9mg 食塩 8.7g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 48.0g 脂質 35.3g 炭水化物 238.0g 亜鉛 6.0mg 食塩 7.9g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 44.4g 脂質 30.9g 炭水化物 245.6g 亜鉛 5.4mg 食塩 10.1g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 53.9g 脂質 34.0g 炭水化物 220.4g 亜鉛 6.1mg 食塩 8.8g