

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：2025/12/01～2025/12/07

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
朝	米飯 味噌汁 大根のゆず味噌煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 卵の花 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 豚挽肉の炒め煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 切干大根煮 金時豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 鯛みそ ショア	米飯 味噌汁 ひじき煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 えび団子の煮物 のり佃煮 牛乳
	エネルギー 343kcal 蛋白質 7.3g 脂質 1.2g 炭水化物 73.2g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.5g	エネルギー 412kcal 蛋白質 12.4g 脂質 4.2g 炭水化物 78.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.5g	エネルギー 401kcal 蛋白質 13.2g 脂質 3.6g 炭水化物 77.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.3g	エネルギー 434kcal 蛋白質 10.7g 脂質 3.6g 炭水化物 87.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.7g	エネルギー 421kcal 蛋白質 13.7g 脂質 3.1g 炭水化物 82.9g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.4g	エネルギー 367kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.5g 炭水化物 75.5g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.1g	エネルギー 494kcal 蛋白質 15.9g 脂質 13.1g 炭水化物 74.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.4g
昼	<開設記念日> 海鮮丼 がんも煮 小松菜の和え物 茶碗蒸し	米飯 豚肉とピーマン炒め おさかなとひじきの豆腐よせ 白菜の梅おかか和え 中華スープ	米飯 魚の菜種焼き 炊き合わせ キャベツ胡麻和え 味噌汁	米飯 鶏肉甘酢あんかけ れんこん煮 オクラの和え物 味噌汁	米飯 ★魚の薬味みそ漬焼き かぶのそぼろ煮 ブロッコリーサラダ 吸物	ナポリタン スクランブルエッグ コールスローサラダ スープ	米飯 あじフライ かぶのくず煮 枝豆サラダ 味噌汁
	エネルギー 542kcal 蛋白質 25.9g 脂質 13.9g 炭水化物 74.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.2g	エネルギー 551kcal 蛋白質 19.5g 脂質 18.3g 炭水化物 73.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.3g	エネルギー 532kcal 蛋白質 19.9g 脂質 16.1g 炭水化物 74.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.6g	エネルギー 470kcal 蛋白質 19.6g 脂質 8.1g 炭水化物 75.9g 亜鉛 2.6mg 食塩 4.0g	エネルギー 425kcal 蛋白質 18.6g 脂質 5.6g 炭水化物 72.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.7g	エネルギー 539kcal 蛋白質 15.2g 脂質 21.2g 炭水化物 68.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.1g	エネルギー 587kcal 蛋白質 18.3g 脂質 18.2g 炭水化物 85.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.4g
15時食	ドームケーキ	手作りゼリー	まんじゅう	クッキー	デザートムース	ロールケーキ	せんべい
	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 42kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 11.0g 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 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 47kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g 炭水化物 8.3g 亜鉛 0.1mg 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 31kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.1g 炭水化物 5.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
夕	米飯 豆腐のそぼろ炒め れんこん金平 さつま汁	米飯 魚の西京焼き もやしの和え物 吸物	米飯 鶏のケチャップ焼き チンゲン菜の炒め物 スープ	米飯 白麻婆豆腐 マセドアンサラダ 中華スープ	米飯 筑前煮 めかぶ 味噌汁	米飯 魚の胡麻だれ 白菜煮浸し 味噌汁	米飯 豆腐の洋風煮 さつまいもバター風味 スープ
	エネルギー 522kcal 蛋白質 20.8g 脂質 10.7g 炭水化物 81.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.7g	エネルギー 407kcal 蛋白質 20.3g 脂質 5.5g 炭水化物 65.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.1g	エネルギー 486kcal 蛋白質 16.6g 脂質 10.7g 炭水化物 75.7g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.3g	エネルギー 639kcal 蛋白質 21.2g 脂質 27.5g 炭水化物 72.8g 亜鉛 3.0mg 食塩 2.0g	エネルギー 450kcal 蛋白質 20.8g 脂質 6.7g 炭水化物 75.0g 亜鉛 2.8mg 食塩 4.0g	エネルギー 443kcal 蛋白質 19.7g 脂質 7.6g 炭水化物 71.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.1g	エネルギー 467kcal 蛋白質 14.0g 脂質 7.8g 炭水化物 82.6g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.1g
日計	エネルギー 1523kcal 蛋白質 56.3g 脂質 30.0g 炭水化物 246.1g 亜鉛 5.3mg 食塩 9.4g	エネルギー 1412kcal 蛋白質 52.2g 脂質 28.0g 炭水化物 229.1g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.0g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 51.7g 脂質 30.7g 炭水化物 249.3g 亜鉛 6.2mg 食塩 8.3g	エネルギー 1634kcal 蛋白質 52.6g 脂質 43.6g 炭水化物 247.8g 亜鉛 7.4mg 食塩 8.8g	エネルギー 1343kcal 蛋白質 54.1g 脂質 16.5g 炭水化物 238.5g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.2g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 44.8g 脂質 35.4g 炭水化物 230.5g 亜鉛 4.7mg 食塩 8.4g	エネルギー 1579kcal 蛋白質 48.5g 脂質 40.2g 炭水化物 247.0g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.0g

昼食セレクト食 3日

A：魚の菜種焼き

B：エビと野菜炒め

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：2025/12/08～2025/12/14

	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13	日 14
朝	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 がんも煮 ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま炒め煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根土佐煮 モロヘイヤお浸し ふりかけ	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 鯛みそ ショア	米飯 味噌汁 ミートボール ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ひじき煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 377kcal 蛋白質 8.3g 脂質 2.2g 炭水化物 78.8g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.1g	エネルギー 422kcal 蛋白質 14.1g 脂質 6.2g 炭水化物 74.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.0g	エネルギー 384kcal 蛋白質 10.3g 脂質 2.6g 炭水化物 76.8g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.2g	エネルギー 331kcal 蛋白質 8.0g 脂質 1.9g 炭水化物 68.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.1g	エネルギー 399kcal 蛋白質 12.0g 脂質 1.7g 炭水化物 81.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.8g	エネルギー 399kcal 蛋白質 11.2g 脂質 4.1g 炭水化物 76.7g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.7g	エネルギー 437kcal 蛋白質 12.8g 脂質 8.3g 炭水化物 74.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g
昼	米飯 鶏照り焼き きんぴらごぼう オクラの和え物 味噌汁	米飯 厚揚げのソース炒め 春雨の中華煮 かに風味サラダ 吸物	チキンカレー コロケ フレンチサラダ フルーツ	米飯 干草焼き 卵の花 ごぼうサラダ ★油揚げと白菜の豆乳味噌汁	米飯 鶏肉の塩麹焼き 竹輪の旨煮 もやし和え 味噌汁	菜飯 魚のごま風味焼き 高野豆腐含め煮 塩昆布和え 吸物	米飯 野菜肉巻き なす煮 たくあん和え 味噌汁
	エネルギー 522kcal 蛋白質 19.0g 脂質 14.0g 炭水化物 76.0g 亜鉛 2.6mg 食塩 4.0g	エネルギー 512kcal 蛋白質 12.4g 脂質 13.1g 炭水化物 83.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.6g	エネルギー 671kcal 蛋白質 17.1g 脂質 18.9g 炭水化物 105.5g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.4g	エネルギー 586kcal 蛋白質 19.8g 脂質 21.0g 炭水化物 75.9g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.1g	エネルギー 569kcal 蛋白質 24.4g 脂質 17.1g 炭水化物 75.8g 亜鉛 2.7mg 食塩 4.6g	エネルギー 440kcal 蛋白質 20.8g 脂質 7.8g 炭水化物 69.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 5.0g	エネルギー 509kcal 蛋白質 11.7g 脂質 16.0g 炭水化物 75.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.7g
15時食	ミニあんまん	ビスケット	ゼリー	せんべい	手作り水ようかん	シュークリーム	栗しぐれ
	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	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 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 35kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.8g 炭水化物 4.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	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 1.7g 脂質 6.9g 炭水化物 4.5g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー 66kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.6g 炭水化物 13.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
夕	米飯 えびと野菜炒め お浸し 吸物	米飯 鶏と野菜の塩炒め 冬瓜のあんかけ 味噌汁	米飯 魚の生姜焼き なすの炒め煮 のっぺい汁	米飯 豚肉のポン酢煮 煮奴 吸物	米飯 赤魚の煮付け 酢の物 吸物	米飯 豚肉野菜炒め 炒り卵 味噌汁	米飯 煮魚 五目卵の花 吸物
	エネルギー 383kcal 蛋白質 15.4g 脂質 6.4g 炭水化物 63.6g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.5g	エネルギー 454kcal 蛋白質 21.7g 脂質 9.7g 炭水化物 65.7g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.4g	エネルギー 436kcal 蛋白質 18.0g 脂質 9.1g 炭水化物 66.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.5g	エネルギー 450kcal 蛋白質 22.8g 脂質 9.3g 炭水化物 65.0g 亜鉛 2.7mg 食塩 2.8g	エネルギー 354kcal 蛋白質 16.2g 脂質 2.7g 炭水化物 62.8g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.7g	エネルギー 523kcal 蛋白質 22.1g 脂質 18.0g 炭水化物 64.7g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.7g	エネルギー 397kcal 蛋白質 20.4g 脂質 4.2g 炭水化物 66.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.5g
日計	エネルギー 1396kcal 蛋白質 44.9g 脂質 24.8g 炭水化物 238.9g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.6g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 49.3g 脂質 33.4g 炭水化物 235.5g 亜鉛 6.4mg 食塩 10.1g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 45.5g 脂質 30.6g 炭水化物 269.7g 亜鉛 5.2mg 食塩 9.2g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 50.9g 脂質 34.0g 炭水化物 213.7g 亜鉛 7.5mg 食塩 9.1g	エネルギー 1387kcal 蛋白質 54.1g 脂質 21.6g 炭水化物 235.3g 亜鉛 5.7mg 食塩 10.1g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 55.8g 脂質 36.8g 炭水化物 215.6g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.5g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 46.4g 脂質 29.1g 炭水化物 230.9g 亜鉛 5.6mg 食塩 10.1g

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：2025/12/15～2025/12/21

	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	日 21
朝	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 白菜むきえび中華煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 鯛みそ ショア	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし うずら豆 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	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあん のり佃煮 牛乳
	エネルギー 409kcal 蛋白質 11.9g 脂質 3.9g 炭水化物 78.7g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.7g	エネルギー 422kcal 蛋白質 12.3g 脂質 3.0g 炭水化物 83.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.4g	エネルギー 382kcal 蛋白質 9.6g 脂質 5.0g 炭水化物 72.0g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.2g	エネルギー 439kcal 蛋白質 16.5g 脂質 5.0g 炭水化物 80.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.9g	エネルギー 372kcal 蛋白質 9.2g 脂質 2.1g 炭水化物 76.7g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.5g	エネルギー 401kcal 蛋白質 9.9g 脂質 3.8g 炭水化物 79.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.4g	エネルギー 411kcal 蛋白質 12.3g 脂質 6.8g 炭水化物 71.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g
昼	米飯 ★くるみ味噌田楽 れんこん炒り煮 ゆかり和え 吸物	ちゃんぽんラーメン シュウマイ 小松菜和え フルーツ	米飯 チーズささみフライ さつま揚げ煮 コールスローサラダ 吸物	米飯 魚のパン粉焼き 大根みそ煮 ひじきサラダ 吸物	米飯 ハンバーグ 金平ごぼう ピーナツ和え 味噌汁	米飯 オムレットマトソース かぶコンソメ煮 マカロニサラダ スープ	米飯 干草焼き がんも煮 酢味噌和え 吸物
	エネルギー 460kcal 蛋白質 15.6g 脂質 8.4g 炭水化物 78.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.0g	エネルギー 539kcal 蛋白質 22.9g 脂質 13.8g 炭水化物 80.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.7g	エネルギー 542kcal 蛋白質 19.2g 脂質 12.7g 炭水化物 86.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.6g	エネルギー 494kcal 蛋白質 18.7g 脂質 13.0g 炭水化物 73.7g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.1g	エネルギー 558kcal 蛋白質 18.6g 脂質 14.5g 炭水化物 86.0g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.5g	エネルギー 501kcal 蛋白質 13.4g 脂質 10.6g 炭水化物 84.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.1g	エネルギー 617kcal 蛋白質 27.7g 脂質 22.2g 炭水化物 73.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 4.6g
15時食	クリームパン	ドーナツ	クッキー	せんべい	アセロラゼリー	パバロア	パンケーキ
	エネルギー 55kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.0g 炭水化物 8.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 146kcal 蛋白質 2.3g 脂質 6.3g 炭水化物 20.0g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.4g	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 48kcal 蛋白質 0.9g 脂質 0.3g 炭水化物 10.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.3g	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 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 69kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.2g 炭水化物 10.8g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g
夕	米飯 肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト スープ	米飯 魚の照り焼き 白和え 味噌汁	米飯 炊き合わせ 酢の物 味噌汁	米飯 豚しょうが焼き さつまいも甘煮 味噌汁	米飯 魚のちゃんちゃん焼き風 豆腐しんじょう 吸物	米飯 鶏山椒焼き 菜の花の和え物 吸物	米飯 豆腐と野菜の生姜煮 シュウマイ 味噌汁
	エネルギー 478kcal 蛋白質 18.1g 脂質 8.3g 炭水化物 79.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.9g	エネルギー 434kcal 蛋白質 18.7g 脂質 9.4g 炭水化物 64.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.9g	エネルギー 441kcal 蛋白質 13.5g 脂質 6.6g 炭水化物 80.3g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.6g	エネルギー 533kcal 蛋白質 20.7g 脂質 9.2g 炭水化物 87.9g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.5g	エネルギー 506kcal 蛋白質 23.8g 脂質 12.9g 炭水化物 69.3g 亜鉛 1.6mg 食塩 4.0g	エネルギー 454kcal 蛋白質 17.2g 脂質 12.3g 炭水化物 65.1g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.7g	エネルギー 448kcal 蛋白質 14.9g 脂質 8.3g 炭水化物 74.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.4g
日計	エネルギー 1402kcal 蛋白質 46.5g 脂質 22.6g 炭水化物 244.3g 亜鉛 5.6mg 食塩 9.6g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 56.2g 脂質 32.5g 炭水化物 248.7g 亜鉛 5.8mg 食塩 11.4g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 43.3g 脂質 28.7g 炭水化物 248.9g 亜鉛 5.4mg 食塩 11.5g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 56.8g 脂質 27.5g 炭水化物 252.5g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.8g	エネルギー 1504kcal 蛋白質 51.7g 脂質 29.5g 炭水化物 253.0g 亜鉛 5.5mg 食塩 11.1g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 42.5g 脂質 29.3g 炭水化物 240.0g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.2g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 56.2g 脂質 39.5g 炭水化物 229.7g 亜鉛 6.0mg 食塩 11.4g

昼食セレクト食 17日

A：チーズささみフライ

B：魚のムニエル

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：2025/12/22～2025/12/28

	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28
朝	米飯 味噌汁 豚挽肉の炒め煮 ねり梅 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 ミートボール 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根のゆず味噌煮 オクラおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 ツナじゃが のり佃煮 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 がんも煮 ねり梅 牛乳
	エネルギー 387kcal 蛋白質 12.0g 脂質 2.9g 炭水化物 76.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.7g	エネルギー 388kcal 蛋白質 12.5g 脂質 2.9g 炭水化物 76.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.7g	エネルギー 411kcal 蛋白質 12.6g 脂質 5.5g 炭水化物 75.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.1g	エネルギー 323kcal 蛋白質 7.8g 脂質 1.6g 炭水化物 66.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.3g	エネルギー 421kcal 蛋白質 13.1g 脂質 3.9g 炭水化物 80.7g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.6g	エネルギー 371kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2.6g 炭水化物 75.7g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.6g	エネルギー 500kcal 蛋白質 18.6g 脂質 14.3g 炭水化物 71.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.5g
昼	<冬至> 米飯 柚庵焼き かぼちゃいとこ煮 人参と蓮根サラダ 吸物	米飯 ★おでん（静岡風） 卵の花 モロヘイヤ浸し 味噌汁	米飯 魚の磯辺焼き かぶの旨煮 白菜梅和え 吸物	★Merry Xmas★ 米飯 フライドチキン ラタトゥユ マカロニサラダ コンスープ	ゆかりご飯 豆腐ステーキきのこあん 卵焼き ほうれん草サラダ 味噌汁	米飯 クリームシチュー コロッケ 人参サラダ フルーツ	米飯 魚の味噌煮 ブロッコリーのカニあんかけ 白菜ごま酢 吸物
	エネルギー 592kcal 蛋白質 20.6g 脂質 16.8g 炭水化物 85.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.1g	エネルギー 486kcal 蛋白質 18.0g 脂質 10.7g 炭水化物 78.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.8g	エネルギー 396kcal 蛋白質 15.3g 脂質 4.5g 炭水化物 69.8g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.5g	エネルギー 682kcal 蛋白質 19.7g 脂質 19.4g 炭水化物 101.1g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.4g	エネルギー 592kcal 蛋白質 22.0g 脂質 17.0g 炭水化物 85.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.6g	エネルギー 658kcal 蛋白質 22.6g 脂質 15.8g 炭水化物 102.2g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.4g	エネルギー 555kcal 蛋白質 20.1g 脂質 17.8g 炭水化物 74.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.1g
15時食	冬至デザート	ビスケット	ピザまん	ケーキ	プリン	レモンケーキ	せんべい
	エネルギー 33kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水化物 8.2g 亜鉛 0.0mg 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 78kcal 蛋白質 3.0g 脂質 2.0g 炭水化物 11.9g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.3g	エネルギー 114kcal 蛋白質 1.2g 脂質 8.1g 炭水化物 9.0g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー 78kcal 蛋白質 1.0g 脂質 2.3g 炭水化物 13.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 66kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.5g 炭水化物 9.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 27kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.6g 炭水化物 5.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
夕	米飯 豚肉炒り煮 にら炒め 吸物	米飯 魚のねぎ味噌焼き 豆サラダ 吸物	米飯 生揚げの卵とじ煮 五目巾着 味噌汁	米飯 魚の醤油バター焼き 白菜むきえび中華煮 吸物	米飯 回鍋肉 ナムル わかめスープ	米飯 えびと野菜炒め はんぺん煮 吸物	米飯 鶏肉焼肉たれ焼き ピーナツ和え 味噌汁
	エネルギー 541kcal 蛋白質 15.4g 脂質 18.5g 炭水化物 75.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.3g	エネルギー 586kcal 蛋白質 20.5g 脂質 20.7g 炭水化物 73.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.2g	エネルギー 509kcal 蛋白質 17.0g 脂質 12.1g 炭水化物 79.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.6g	エネルギー 416kcal 蛋白質 21.1g 脂質 8.3g 炭水化物 61.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.3g	エネルギー 510kcal 蛋白質 13.3g 脂質 19.6g 炭水化物 66.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g	エネルギー 392kcal 蛋白質 14.3g 脂質 4.9g 炭水化物 70.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.5g	エネルギー 523kcal 蛋白質 20.7g 脂質 17.2g 炭水化物 67.8g 亜鉛 2.9mg 食塩 2.5g
日計	エネルギー 1553kcal 蛋白質 48.1g 脂質 38.2g 炭水化物 246.1g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.1g	エネルギー 1564kcal 蛋白質 52.1g 脂質 39.8g 炭水化物 240.3g 亜鉛 5.6mg 食塩 11.8g	エネルギー 1394kcal 蛋白質 47.9g 脂質 24.1g 炭水化物 237.1g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.5g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 49.8g 脂質 37.4g 炭水化物 238.3g 亜鉛 6.0mg 食塩 8.0g	エネルギー 1601kcal 蛋白質 49.4g 脂質 42.8g 炭水化物 245.8g 亜鉛 5.2mg 食塩 9.8g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 47.1g 脂質 25.8g 炭水化物 258.1g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.6g	エネルギー 1605kcal 蛋白質 59.6g 脂質 49.9g 炭水化物 218.2g 亜鉛 6.9mg 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：2025/12/29～2025/12/31

	月 29	火 30	水 31				
朝	米飯 味噌汁 大根土佐煮 鯛みそ 乳酸菌飲料 エネルギー 356kcal 蛋白質 8.8g 脂質 1.5g 炭水化物 74.5g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.8g	米飯 味噌汁 鶏そぼろ信田 のり佃煮 ヨーグルト エネルギー 441kcal 蛋白質 16.9g 脂質 6.5g 炭水化物 75.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.5g	米飯 味噌汁 切干大根煮 ねり梅 乳酸菌飲料 エネルギー 369kcal 蛋白質 9.4g 脂質 2.8g 炭水化物 74.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g				
昼	米飯 肉じゃが 青梗菜炒め キャベツのレモン醤油 味噌汁 エネルギー 492kcal 蛋白質 17.7g 脂質 9.0g 炭水化物 82.0g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.8g	米飯 アジの南蛮漬 ひじき入り蓮根金平 きのこと小松菜ごま和え 吸物 エネルギー 557kcal 蛋白質 21.1g 脂質 13.8g 炭水化物 85.2g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.0g	年越しそば かき揚げ 山菜とろろ フルーツ エネルギー 451kcal 蛋白質 17.8g 脂質 5.0g 炭水化物 84.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.9g				
15時食	どら焼き 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	ドーナツ エネルギー 73kcal 蛋白質 1.2g 脂質 3.3g 炭水化物 9.7g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	ゼリー 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				
夕	米飯 魚の煮つけ 湯豆腐 けんちん汁 エネルギー 431kcal 蛋白質 23.6g 脂質 5.8g 炭水化物 67.3g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.7g	米飯 チャンプルー 春雨サラダ 中華スープ エネルギー 556kcal 蛋白質 21.2g 脂質 17.6g 炭水化物 74.0g 亜鉛 3.3mg 食塩 1.5g	米飯 すき焼き風煮 炒り卵 吸物 エネルギー 572kcal 蛋白質 25.1g 脂質 18.3g 炭水化物 77.9g 亜鉛 4.0mg 食塩 3.6g				
日計	エネルギー 1391kcal 蛋白質 52.6g 脂質 17.3g 炭水化物 247.0g 亜鉛 6.1mg 食塩 10.4g	エネルギー 1627kcal 蛋白質 60.4g 脂質 41.2g 炭水化物 244.1g 亜鉛 7.6mg 食塩 8.2g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 53.2g 脂質 28.3g 炭水化物 254.7g 亜鉛 7.6mg 食塩 10.8g				