

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：2025/12/29～2026/01/04

	月 29	火 30	水 31	木 1	金 2	土 3	日 4
朝	米飯 味噌汁 大根土佐煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 鶏そぼろ信田 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 切干大根煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 吸物 おせち盛り合わせ ねり梅 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 豆きんとん ほうれん草のお浸し ねり梅	米飯 味噌汁 カニ風味卵巻き 黒豆 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 卵の花 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 351kcal 蛋白質 8.1g 脂質 1.5g 炭水化物 74.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g	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	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	エネルギー 450kcal 蛋白質 14.0g 脂質 4.5g 炭水化物 85.6g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.3g	エネルギー 356kcal 蛋白質 8.3g 脂質 2.0g 炭水化物 73.5g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.1g	エネルギー 413kcal 蛋白質 12.2g 脂質 4.4g 炭水化物 78.3g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.2g	エネルギー 445kcal 蛋白質 13.2g 脂質 9.7g 炭水化物 73.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.5g
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	米飯 アジの南蛮漬 ひじき入り蓮根金平 きのこ小松菜ごま和え 吸物	年越しそば かき揚げ 山菜とろろ フルーツ	赤飯 松風焼き たたきごぼう 紅白ゼリー 吸物	米飯 てんぷら 信田巻 紅白なます 味噌汁	散らし寿司 いこみこうや 白和え 吸物	米飯 メンチカツ かぶのうすくず煮 ひじきサラダ 吸物
	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	エネルギー 549kcal 蛋白質 20.9g 脂質 13.2g 炭水化物 84.8g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.0g	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	エネルギー 601kcal 蛋白質 26.1g 脂質 11.1g 炭水化物 98.1g 亜鉛 2.4mg 食塩 5.4g	エネルギー 537kcal 蛋白質 15.1g 脂質 13.8g 炭水化物 84.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.6g	エネルギー 437kcal 蛋白質 13.4g 脂質 5.1g 炭水化物 82.2g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.3g	エネルギー 609kcal 蛋白質 14.6g 脂質 23.0g 炭水化物 84.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 4.3g
15時食	1 どら焼き	ドーナツ	ゼリー	上用干支饅頭	甘酒	紅白まんじゅう	シュークリーム
	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	エネルギー 105kcal 蛋白質 1.5g 脂質 5.7g 炭水化物 12.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	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 48kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 炭水化物 10.7g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー 24kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.0g 炭水化物 5.5g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー 98kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.2g 炭水化物 22.1g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g	エネルギー 50kcal 蛋白質 0.8g 脂質 3.1g 炭水化物 4.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
夕	米飯 魚の煮つけ 湯豆腐 けんちん汁	米飯 チャンプルー 春雨サラダ 中華スープ	米飯 すき焼き風煮 炒り卵 吸物	米飯 ブリの照り焼き 煮しめ（正月用） 味噌汁	米飯 干草焼き なすの煮物 吸物	米飯 鶏肉二色巻き お浸し 吸物	米飯 魚の煮つけ ピーナッツ炒め 味噌汁
	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	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	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	エネルギー 501kcal 蛋白質 20.8g 脂質 11.8g 炭水化物 73.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.6g	エネルギー 486kcal 蛋白質 15.5g 脂質 15.6g 炭水化物 68.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.3g	エネルギー 420kcal 蛋白質 23.9g 脂質 5.4g 炭水化物 67.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.3g	エネルギー 466kcal 蛋白質 19.5g 脂質 9.4g 炭水化物 72.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g
日計	エネルギー 1386kcal 蛋白質 51.9g 脂質 17.3g 炭水化物 246.8g 亜鉛 6.6mg 食塩 10.1g	エネルギー 1651kcal 蛋白質 60.5g 脂質 43.0g 炭水化物 246.0g 亜鉛 7.5mg 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	エネルギー 1600kcal 蛋白質 61.9g 脂質 27.5g 炭水化物 268.1g 亜鉛 5.5mg 食塩 12.3g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 39.4g 脂質 31.4g 炭水化物 232.0g 亜鉛 5.5mg 食塩 11.1g	エネルギー 1368kcal 蛋白質 51.5g 脂質 15.1g 炭水化物 249.6g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.8g	エネルギー 1570kcal 蛋白質 48.1g 脂質 45.2g 炭水化物 235.0g 亜鉛 5.2mg 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：2026/01/05～2026/01/11

	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10	日 11
朝	米飯 味噌汁 がんも煮 のり佃煮 乳酸菌飲料 エネルギー 422kcal 蛋白質 13.4g 脂質 6.6g 炭水化物 75.0g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.9g	米飯 味噌汁 昆布煮 鯛みそ ヨーグルト エネルギー 403kcal 蛋白質 12.6g 脂質 3.1g 炭水化物 79.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし ねり梅 乳酸菌飲料 エネルギー 351kcal 蛋白質 8.4g 脂質 1.8g 炭水化物 72.5g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.0g	米飯 味噌汁 切干大根煮 モロヘイヤお浸し ふりかけ エネルギー 317kcal 蛋白質 8.0g 脂質 2.2g 炭水化物 64.1g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.1g	米飯 味噌汁 豚挽肉の炒め煮 漬物 ジョア エネルギー 409kcal 蛋白質 15.4g 脂質 3.0g 炭水化物 78.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.9g	米飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 ねり梅 乳酸菌飲料 エネルギー 374kcal 蛋白質 9.4g 脂質 1.8g 炭水化物 77.9g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g	米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま炒め煮 鯛みそ 牛乳 エネルギー 447kcal 蛋白質 14.5g 脂質 8.9g 炭水化物 74.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.2g
昼	米飯 麻婆豆腐 ビーフソテー 青梗菜和え 中華スープ エネルギー 654kcal 蛋白質 23.3g 脂質 26.1g 炭水化物 77.9g 亜鉛 3.2mg 食塩 3.9g	米飯 鶏のケチャップ焼き 冬瓜の煮物 コーンサラダ スープ エネルギー 544kcal 蛋白質 18.6g 脂質 19.9g 炭水化物 69.5g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.0g	七草粥 魚の西京焼き きんぴらごぼう みかん 吸物 エネルギー 383kcal 蛋白質 20.6g 脂質 6.3g 炭水化物 59.1g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.4g	米飯 ハンバーグ 里芋煮 ★わさびドレッシング和え 吸物 エネルギー 596kcal 蛋白質 17.3g 脂質 20.9g 炭水化物 81.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.6g	米飯 豆腐のきのこあんかけ じゃが芋たらこ炒め 青菜おかか和え 味噌汁 エネルギー 515kcal 蛋白質 18.6g 脂質 8.1g 炭水化物 90.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.1g	米飯 魚の生姜焼き 豆腐真丈 桜和え 吸物 エネルギー 465kcal 蛋白質 20.5g 脂質 10.4g 炭水化物 68.3g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.2g	米飯 豚肉の焼肉たれ炒め かぶの旨煮 塩昆布和え 味噌汁 エネルギー 534kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.3g 炭水化物 75.7g 亜鉛 3.0mg 食塩 3.4g
15時食	手作りゼリー 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	ビスケット 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	ドームケーキ 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	カステラ エネルギー 50kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.5g 炭水化物 1.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 0.0g	栗しぐれ エネルギー 43kcal 蛋白質 0.7g 脂質 0.0g 炭水化物 10.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	せんべい 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	<鏡開き> おしるこ エネルギー 108kcal 蛋白質 2.4g 脂質 0.2g 炭水化物 24.4g 亜鉛 0.3mg 食塩 0.0g
夕	米飯 大根と豚肉の旨煮 磯和え 吸物 エネルギー 435kcal 蛋白質 20.6g 脂質 7.0g 炭水化物 69.5g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.5g	米飯 魚のごま風味焼き さつまいも煮 味噌汁 エネルギー 449kcal 蛋白質 16.6g 脂質 5.7g 炭水化物 79.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.1g	米飯 豚しょうが炒め マセドアンサラダ 味噌汁 エネルギー 576kcal 蛋白質 21.8g 脂質 20.4g 炭水化物 72.4g 亜鉛 3.0mg 食塩 3.7g	米飯 魚のポン酢かけ 青菜のお浸し 味噌汁 エネルギー 395kcal 蛋白質 19.0g 脂質 6.8g 炭水化物 61.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g	米飯 えびと野菜炒め しゅうまい 吸物 エネルギー 384kcal 蛋白質 12.7g 脂質 6.5g 炭水化物 66.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.4g	米飯 野菜肉巻き マカロニサラダ スープ エネルギー 483kcal 蛋白質 10.8g 脂質 13.7g 炭水化物 75.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 1.3g	米飯 魚の照り焼き 炊き合わせ 吸物 エネルギー 431kcal 蛋白質 17.0g 脂質 3.7g 炭水化物 79.0g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.6g
日計	エネルギー 1542kcal 蛋白質 57.4g 脂質 40.5g 炭水化物 228.0g 亜鉛 7.6mg 食塩 10.3g	エネルギー 1487kcal 蛋白質 48.9g 脂質 33.1g 炭水化物 239.8g 亜鉛 5.9mg 食塩 8.4g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 53.1g 脂質 32.7g 炭水化物 221.4g 亜鉛 5.9mg 食塩 11.1g	エネルギー 1358kcal 蛋白質 45.4g 脂質 30.4g 炭水化物 207.7g 亜鉛 6.8mg 食塩 9.7g	エネルギー 1351kcal 蛋白質 47.4g 脂質 17.6g 炭水化物 245.1g 亜鉛 5.8mg 食塩 8.4g	エネルギー 1357kcal 蛋白質 41.0g 脂質 27.7g 炭水化物 225.5g 亜鉛 4.7mg 食塩 8.8g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 57.7g 脂質 27.1g 炭水化物 253.5g 亜鉛 6.9mg 食塩 9.2g

デイ・セレクト食

A:ハンバーグ

B:菜種やき

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：2026/01/12～2026/01/18

	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17	日 18
朝	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあん のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ひじき煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そばろ ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 炒り豆腐 オクラおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 大根土佐煮 鯛みそ ショア	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 牛乳
	エネルギー 357kcal 蛋白質 8.1g 脂質 1.1g 炭水化物 74.7g 亜鉛 1.1mg 食塩 3.0g	エネルギー 374kcal 蛋白質 12.3g 脂質 2.5g 炭水化物 74.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.1g	エネルギー 399kcal 蛋白質 9.9g 脂質 2.7g 炭水化物 81.2g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.2g	エネルギー 337kcal 蛋白質 9.8g 脂質 3.8g 炭水化物 63.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.6g	エネルギー 385kcal 蛋白質 11.1g 脂質 1.5g 炭水化物 79.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g	エネルギー 412kcal 蛋白質 10.1g 脂質 2.8g 炭水化物 84.4g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.2g	エネルギー 416kcal 蛋白質 12.5g 脂質 7.8g 炭水化物 72.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.8g
昼	きつねうどん かきあげ もやし和え フルーツ	米飯 鶏肉のみそ焼き 五目煮豆 青菜の磯和え 吸物	米飯 ★おでん（飯田風） 卵の花 ほうれん草ごま和え 味噌汁	<小正月> 米飯 鶏肉のチーズ焼き かぶコンソメ煮 金時豆 吸物	米飯 魚の磯辺焼き なすのあんかけ 白菜ごま和え 味噌汁	米飯 クリームシチュー コロケ オクラサラダ フルーツ	米飯 アジの南蛮漬け 餃子 春雨サラダ スープ
	エネルギー 448kcal 蛋白質 12.6g 脂質 5.4g 炭水化物 87.2g 亜鉛 0.8mg 食塩 4.2g	エネルギー 542kcal 蛋白質 23.5g 脂質 14.4g 炭水化物 76.8g 亜鉛 3.1mg 食塩 3.3g	エネルギー 465kcal 蛋白質 17.9g 脂質 11.2g 炭水化物 71.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.5g	エネルギー 558kcal 蛋白質 25.3g 脂質 13.7g 炭水化物 80.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.7g	エネルギー 460kcal 蛋白質 19.9g 脂質 8.5g 炭水化物 71.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.9g	エネルギー 636kcal 蛋白質 18.2g 脂質 13.8g 炭水化物 106.6g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.7g	エネルギー 516kcal 蛋白質 21.8g 脂質 11.3g 炭水化物 76.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.4g
15時食	プリン	クッキー	せんべい	あんまん	パンケーキ	ゼリー	ビスケット
	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 159kcal 蛋白質 1.9g 脂質 8.2g 炭水化物 19.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	エネルギー 34kcal 蛋白質 0.6g 脂質 1.6g 炭水化物 4.4g 亜鉛 0.0mg 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	エネルギー 79kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.6g 炭水化物 12.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	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 104kcal 蛋白質 1.1g 脂質 5.5g 炭水化物 12.5g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g
夕	米飯 鶏肉とキャベツのトマト煮 炒り卵 スープ	米飯 魚の五目あんかけ 高野豆腐含め煮 味噌汁	米飯 豚肉甘辛炒め エビシユウマイ スープ	米飯 オムレツ 冬瓜のくず煮 スープ	米飯 豆腐肉みそかけ ほうれん草和え 吸物	米飯 ぶり大根煮 きんぴらごぼう 味噌汁	米飯 肉じゃが 中華風奴 味噌汁
	エネルギー 487kcal 蛋白質 20.2g 脂質 12.4g 炭水化物 71.2g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.7g	エネルギー 420kcal 蛋白質 23.3g 脂質 4.6g 炭水化物 68.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.6g	エネルギー 490kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.5g 炭水化物 70.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 1.7g	エネルギー 402kcal 蛋白質 12.0g 脂質 6.9g 炭水化物 70.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.0g	エネルギー 418kcal 蛋白質 16.1g 脂質 6.8g 炭水化物 70.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.7g	エネルギー 519kcal 蛋白質 22.8g 脂質 14.8g 炭水化物 70.0g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.5g	エネルギー 512kcal 蛋白質 18.2g 脂質 9.7g 炭水化物 84.2g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.4g
日計	エネルギー 1369kcal 蛋白質 42.4g 脂質 21.2g 炭水化物 246.1g 亜鉛 4.6mg 食塩 10.0g	エネルギー 1495kcal 蛋白質 61.0g 脂質 29.7g 炭水化物 238.7g 亜鉛 6.9mg 食塩 10.2g	エネルギー 1388kcal 蛋白質 47.4g 脂質 28.0g 炭水化物 227.6g 亜鉛 5.3mg 食塩 9.5g	エネルギー 1411kcal 蛋白質 49.3g 脂質 26.6g 炭水化物 235.2g 亜鉛 6.2mg 食塩 8.3g	エネルギー 1342kcal 蛋白質 48.6g 脂質 19.4g 炭水化物 233.4g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.6g	エネルギー 1635kcal 蛋白質 51.2g 脂質 31.4g 炭水化物 282.0g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.5g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 53.6g 脂質 34.3g 炭水化物 245.0g 亜鉛 6.4mg 食塩 10.7g

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：2026/01/19～2026/01/25

	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24	日 25
朝	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 なす煮びたし 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 うの花 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め煮 モロヘイヤのお浸し ふりかけ	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 のり佃煮 ショア	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根土佐煮 ねり梅 牛乳
	エネルギー 442kcal 蛋白質 10.1g 脂質 9.7g 炭水化物 76.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.4g	エネルギー 413kcal 蛋白質 11.9g 脂質 4.7g 炭水化物 78.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.6g	エネルギー 379kcal 蛋白質 8.6g 脂質 3.8g 炭水化物 75.5g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.8g	エネルギー 375kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.5g 炭水化物 70.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.3g	エネルギー 412kcal 蛋白質 13.7g 脂質 2.9g 炭水化物 80.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.5g	エネルギー 405kcal 蛋白質 9.7g 脂質 2.6g 炭水化物 83.3g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.4g	エネルギー 403kcal 蛋白質 11.4g 脂質 6.9g 炭水化物 71.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.2g
昼	米飯 ★梅入りささみカツ 大根みそかけ コールスローサラダ 吸物	人参ごはん 魚の塩焼き 桜和え 吸物	米飯 ミートローフ 南瓜のバターソテー キャベツの甘酢生姜和え スープ	米飯 五目卵焼き がんも煮 白菜梅和え 味噌汁	ツナカレーライス チキンリング ブロッコリーサラダ デザートムース	米飯 八宝菜 ミートボール ナムル 中華スープ	米飯 魚の煮つけ 冬瓜カニあんかけ たくあん和え 味噌汁
	エネルギー 505kcal 蛋白質 16.6g 脂質 10.7g 炭水化物 82.7g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.3g	エネルギー 411kcal 蛋白質 19.3g 脂質 7.1g 炭水化物 64.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.1g	エネルギー 545kcal 蛋白質 15.6g 脂質 17.0g 炭水化物 80.2g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.5g	エネルギー 554kcal 蛋白質 22.4g 脂質 15.9g 炭水化物 76.8g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.9g	エネルギー 643kcal 蛋白質 23.6g 脂質 19.9g 炭水化物 90.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.6g	エネルギー 541kcal 蛋白質 24.6g 脂質 15.2g 炭水化物 74.1g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.1g	エネルギー 395kcal 蛋白質 20.8g 脂質 2.5g 炭水化物 69.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.2g
15時食	まんじゅう	ロールケーキ	栗しぐれ	レモンケーキ	ライチゼリー	せんべい	パンパオ
	エネルギー 101kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.3g 炭水化物 22.8g 亜鉛 0.2mg 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 43kcal 蛋白質 0.7g 脂質 0.0g 炭水化物 10.0g 亜鉛 0.0mg 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	エネルギー 52kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.3g 炭水化物 12.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 65kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.3g 炭水化物 10.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	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
夕	米飯 魚の野菜あんかけ さつま揚げ煮 味噌汁	米飯 生揚げの卵とじ煮 にら炒め 味噌汁	米飯 魚のみぞれ煮 ひじき入り蓮根金平 吸物	米飯 回鍋肉 ビーフンソテー 中華スープ	米飯 生揚げと野菜の生姜煮 しゅうまい 味噌汁	米飯 魚の蒲焼き 小松菜の和え物 のっぺい汁	米飯 鶏肉くわ焼き 里芋煮 吸物
	エネルギー 466kcal 蛋白質 21.8g 脂質 5.1g 炭水化物 79.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.1g	エネルギー 445kcal 蛋白質 16.0g 脂質 9.8g 炭水化物 70.6g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.7g	エネルギー 392kcal 蛋白質 18.1g 脂質 2.7g 炭水化物 71.9g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.0g	エネルギー 508kcal 蛋白質 15.2g 脂質 15.0g 炭水化物 75.0g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.5g	エネルギー 458kcal 蛋白質 13.7g 脂質 8.5g 炭水化物 79.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.4g	エネルギー 436kcal 蛋白質 18.7g 脂質 6.4g 炭水化物 72.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.4g	エネルギー 498kcal 蛋白質 18.1g 脂質 14.2g 炭水化物 70.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.6g
日計	エネルギー 1514kcal 蛋白質 50.5g 脂質 25.8g 炭水化物 261.4g 亜鉛 4.9mg 食塩 10.9g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 48.5g 脂質 25.7g 炭水化物 227.9g 亜鉛 6.1mg 食塩 8.5g	エネルギー 1359kcal 蛋白質 43.0g 脂質 23.5g 炭水化物 237.6g 亜鉛 5.0mg 食塩 9.3g	エネルギー 1525kcal 蛋白質 49.7g 脂質 38.7g 炭水化物 235.0g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.9g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 51.0g 脂質 31.6g 炭水化物 263.5g 亜鉛 5.4mg 食塩 8.5g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 53.6g 脂質 26.5g 炭水化物 240.1g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.1g	エネルギー 1373kcal 蛋白質 52.3g 脂質 26.2g 炭水化物 221.9g 亜鉛 6.7mg 食塩 10.0g

デイ・セレクト食

A：五目卵焼き

B：ホツケみりん焼き

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：2026/01/26～2026/01/31

	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31	
朝	米飯 味噌汁 ひじき煮 鯛みそ 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 高野豆腐含め煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 切干大根煮 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 がんも煮 うずら豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 ツナじゃが のり佃煮 乳酸菌飲料	
	エネルギー 373kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.1g 炭水化物 78.4g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.3g	エネルギー 422kcal 蛋白質 14.7g 脂質 5.9g 炭水化物 74.6g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.4g	エネルギー 364kcal 蛋白質 10.3g 脂質 2.9g 炭水化物 72.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g	エネルギー 377kcal 蛋白質 11.1g 脂質 1.4g 炭水化物 77.4g 亜鉛 1.1mg 食塩 2.9g	エネルギー 455kcal 蛋白質 14.3g 脂質 7.5g 炭水化物 80.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.7g	エネルギー 385kcal 蛋白質 9.6g 脂質 3.1g 炭水化物 76.8g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.1g	
昼	米飯 筑前煮 厚焼き玉子 ピーナツ和え 吸物	米飯 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう 梅肉和え 味噌汁	米飯 ★ロールキャベツのトマト煮込み ほうれん草炒め カニ風味サラダ スープ	けんちんきしめん ちくわの磯辺炒め 小松菜からし和え フルーツ	米飯 鶏と野菜の塩炒め さつま揚げの煮物 南瓜サラダ 味噌汁	米飯 魚のカレー風味焼き 炊き合わせ ブロッコリーサラダ 吸物	
	エネルギー 539kcal 蛋白質 23.1g 脂質 12.8g 炭水化物 80.7g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.5g	エネルギー 618kcal 蛋白質 15.2g 脂質 20.9g 炭水化物 89.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.0g	エネルギー 503kcal 蛋白質 13.2g 脂質 14.4g 炭水化物 77.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.5g	エネルギー 516kcal 蛋白質 23.9g 脂質 12.4g 炭水化物 74.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 5.1g	エネルギー 604kcal 蛋白質 20.5g 脂質 18.9g 炭水化物 84.0g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.5g	エネルギー 407kcal 蛋白質 17.0g 脂質 4.2g 炭水化物 73.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.9g	
15時食	1 どら焼き	肉まん	パンケーキ	クッキー	たい焼き	手作りゼリー	
	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	エネルギー 41kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.6g 炭水化物 7.4g 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 159kcal 蛋白質 1.9g 脂質 8.2g 炭水化物 19.3g 亜鉛 0.0mg 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 31kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.8g 炭水化物 5.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	
夕	米飯 魚のパン粉焼き 煮浸し 味噌汁	米飯 鶏つくね甘辛煮 オクラの和え物 吸物	米飯 魚の味噌煮 ゆかり和え 吸物	米飯 豚肉の焼肉たれ炒め 湯豆腐 味噌汁	米飯 カニ玉 ピーナツ和え ワカメスープ	米飯 豚のごまだれ炒め しゅうまい スープ	
	エネルギー 461kcal 蛋白質 20.3g 脂質 9.2g 炭水化物 69.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g	エネルギー 457kcal 蛋白質 12.1g 脂質 12.5g 炭水化物 72.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.0g	エネルギー 364kcal 蛋白質 17.7g 脂質 3.1g 炭水化物 63.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g	エネルギー 523kcal 蛋白質 24.3g 脂質 15.6g 炭水化物 67.3g 亜鉛 3.1mg 食塩 2.9g	エネルギー 478kcal 蛋白質 11.9g 脂質 14.1g 炭水化物 73.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.9g	エネルギー 479kcal 蛋白質 21.3g 脂質 10.8g 炭水化物 70.2g 亜鉛 2.6mg 食塩 1.9g	
日計	エネルギー 1485kcal 蛋白質 54.5g 脂質 25.1g 炭水化物 252.2g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.2g	エネルギー 1538kcal 蛋白質 43.2g 脂質 39.9g 炭水化物 243.8g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.5g	エネルギー 1300kcal 蛋白質 42.5g 脂質 22.6g 炭水化物 224.4g 亜鉛 5.3mg 食塩 9.1g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 61.2g 脂質 37.6g 炭水化物 238.2g 亜鉛 5.9mg 食塩 11.1g	エネルギー 1625kcal 蛋白質 48.7g 脂質 41.0g 炭水化物 256.6g 亜鉛 6.3mg 食塩 11.1g	エネルギー 1302kcal 蛋白質 48.0g 脂質 18.9g 炭水化物 226.3g 亜鉛 5.6mg 食塩 6.9g	