

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：2026/03/30～2026/04/05

	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
朝	米飯 味噌汁 ちくわの旨煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	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 麩と白菜煮びたし ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 がんも含め煮 漬物 ショア	米飯 味噌汁 大根土佐煮 三色豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 絹揚げ含め煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ツナじゃが のり佃煮 牛乳
	111kcal 405kcal 蛋白質 10.9g 脂質 2.7g 炭水化物 81.6g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.0g	111kcal 408kcal 蛋白質 14.4g 脂質 5.0g 炭水化物 73.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.8g	111kcal 350kcal 蛋白質 8.1g 脂質 1.2g 炭水化物 73.7g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.2g	111kcal 421kcal 蛋白質 15.2g 脂質 7.6g 炭水化物 70.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g	111kcal 401kcal 蛋白質 9.7g 脂質 2.3g 炭水化物 83.1g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g	111kcal 426kcal 蛋白質 11.4g 脂質 5.9g 炭水化物 80.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.6g	111kcal 458kcal 蛋白質 13.8g 脂質 9.4g 炭水化物 76.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.5g
昼	米飯 魚の磯辺焼き さつまいも甘煮 梅肉和え 味噌汁	ゆかりご飯 豚肉甘辛炒め 豆腐真丈 カニ風味サラダ 吸物	米飯 魚のみぞれ煮 ★ふんわり花型豆腐 菜の花そぼろ和え 吸物	米飯 豚肉の焼肉たれ炒め さくらしゅうまい 海草サラダ 中華スープ	米飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃ煮 桜えびとオクラのお浸し 味噌汁	梅うどん ★菜の花クリーミコロッケ 桜和え フルーツ	米飯 味噌田楽 かぶの桜海老あんかけ ゆかり和え 吸物
	111kcal 514kcal 蛋白質 18.8g 脂質 8.0g 炭水化物 89.5g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.7g	111kcal 634kcal 蛋白質 22.2g 脂質 22.9g 炭水化物 80.4g 亜鉛 2.4mg 食塩 6.7g	111kcal 450kcal 蛋白質 22.0g 脂質 3.1g 炭水化物 66.1g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.7g	111kcal 578kcal 蛋白質 24.3g 脂質 14.2g 炭水化物 85.2g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.3g	111kcal 503kcal 蛋白質 18.6g 脂質 7.9g 炭水化物 87.6g 亜鉛 4.3mg 食塩 4.5g	111kcal 491kcal 蛋白質 11.2g 脂質 9.5g 炭水化物 89.5g 亜鉛 0.3mg 食塩 5.5g	111kcal 456kcal 蛋白質 17.4g 脂質 8.5g 炭水化物 74.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.5g
15時食	ロールケーキ	せんべい	手作り水ようかん	桜餅風デザート	ドームケーキ	ゼリー	パパロア
	111kcal 97kcal 蛋白質 2.0g 脂質 5.7g 炭水化物 9.0g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	111kcal 49kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.3g 炭水化物 6.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	111kcal 65kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.1g 炭水化物 15.1g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g	111kcal 81kcal 蛋白質 0.3g 脂質 2.3g 炭水化物 15.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	111kcal 116kcal 蛋白質 2.3g 脂質 4.2g 炭水化物 17.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	111kcal 30kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.1g 炭水化物 7.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	111kcal 38kcal 蛋白質 0.9g 脂質 1.2g 炭水化物 5.8g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g
夕	米飯 筑前煮 小松菜の和え物 吸物	米飯 魚の野菜あんかけ ひじき煮 味噌汁	米飯 豆腐の海鮮煮 炒り卵 味噌汁	米飯 魚の生姜焼き 豆サラダ けんちん汁	米飯 鶏と野菜の塩炒め 五目巾着 吸物	米飯 干草焼き 冬瓜のかにあんかけ 味噌汁	米飯 豚肉のポン酢煮 ごぼうサラダ 味噌汁
	111kcal 473kcal 蛋白質 18.5g 脂質 9.2g 炭水化物 75.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.9g	111kcal 446kcal 蛋白質 16.9g 脂質 8.6g 炭水化物 72.7g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.5g	111kcal 553kcal 蛋白質 19.9g 脂質 20.2g 炭水化物 70.3g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.3g	111kcal 450kcal 蛋白質 21.5g 脂質 7.6g 炭水化物 70.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.1g	111kcal 474kcal 蛋白質 19.3g 脂質 13.6g 炭水化物 64.4g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.2g	111kcal 454kcal 蛋白質 15.3g 脂質 10.4g 炭水化物 71.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.6g	111kcal 473kcal 蛋白質 21.0g 脂質 10.4g 炭水化物 70.9g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.5g
日計	111kcal 1489kcal 蛋白質 50.2g 脂質 25.6g 炭水化物 256.0g 亜鉛 6.1mg 食塩 8.7g	111kcal 1537kcal 蛋白質 54.1g 脂質 38.8g 炭水化物 233.5g 亜鉛 5.4mg 食塩 13.1g	111kcal 1418kcal 蛋白質 51.5g 脂質 24.6g 炭水化物 225.2g 亜鉛 5.5mg 食塩 11.2g	111kcal 1530kcal 蛋白質 61.3g 脂質 31.7g 炭水化物 240.7g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.4g	111kcal 1494kcal 蛋白質 49.9g 脂質 28.0g 炭水化物 252.5g 亜鉛 8.8mg 食塩 10.3g	111kcal 1401kcal 蛋白質 38.0g 脂質 25.9g 炭水化物 248.3g 亜鉛 4.1mg 食塩 11.7g	111kcal 1425kcal 蛋白質 53.1g 脂質 29.5g 炭水化物 227.5g 亜鉛 6.8mg 食塩 9.5g

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：2026/04/06～2026/04/12

	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12
朝	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 切干大根煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 五目卵の花 オクラのおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ひじき煮 ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 麩と白菜煮浸し 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 のり佃煮 牛乳
	エネルギー 386kcal 蛋白質 10.6g 脂質 3.1g 炭水化物 77.1g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.6g	エネルギー 375kcal 蛋白質 11.9g 脂質 1.9g 炭水化物 75.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.9g	エネルギー 354kcal 蛋白質 10.0g 脂質 4.6g 炭水化物 66.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g	エネルギー 392kcal 蛋白質 10.2g 脂質 2.8g 炭水化物 79.8g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.2g	エネルギー 383kcal 蛋白質 12.1g 脂質 2.4g 炭水化物 76.1g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.4g	エネルギー 363kcal 蛋白質 8.4g 脂質 1.5g 炭水化物 77.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.3g	エネルギー 439kcal 蛋白質 14.8g 脂質 7.8g 炭水化物 74.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.2g
昼	<お花祭り御膳> ～春を感じよう～ 卵の太巻き寿司 花がんも(紅) 菜の花菜種和え 吸物	米飯 本鮪のメンチカツ はんぺんの煮物 マセドアンサラダ 味噌汁	米飯 鶏肉の味噌焼き 蓮根きんぴら ★大根と人参のじゃこサラダ 吸物	米飯 魚の醤油バター焼き 冬瓜煮 梅肉和え 味噌汁	米飯 鶏肉のクリーム煮 ツナマヨフライ キャベツのレモン醤油 フルーツ	米飯 アジの南蛮漬け 青菜炒め 春雨サラダ 中華スープ	米飯 肉団子トマト煮 ブロッコリー炒め 野菜マリネ スープ
	エネルギー 618kcal 蛋白質 21.5g 脂質 20.6g 炭水化物 83.5g 亜鉛 1.4mg 食塩 4.5g	エネルギー 647kcal 蛋白質 18.1g 脂質 22.3g 炭水化物 91.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 4.4g	エネルギー 501kcal 蛋白質 20.1g 脂質 10.7g 炭水化物 76.7g 亜鉛 2.3mg 食塩 4.8g	エネルギー 471kcal 蛋白質 21.6g 脂質 9.5g 炭水化物 72.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.9g	エネルギー 600kcal 蛋白質 22.3g 脂質 15.0g 炭水化物 90.6g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.8g	エネルギー 504kcal 蛋白質 18.7g 脂質 12.2g 炭水化物 75.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g	エネルギー 483kcal 蛋白質 16.7g 脂質 10.0g 炭水化物 79.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g
15時食	まんじゅう	桜ケーキ	カステラ	パンケーキ	あんパン	せんべい	ゼリー
	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 30kcal 蛋白質 0.6g 脂質 1.8g 炭水化物 2.8g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー 57kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.8g 炭水化物 11.4g 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	エネルギー 115kcal 蛋白質 3.1g 脂質 1.0g 炭水化物 23.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 41kcal 蛋白質 0.4g 脂質 2.1g 炭水化物 5.1g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 65kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.4g 炭水化物 15.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
夕	米飯 魚の照り焼き ピーナツ和え 吸物	米飯 豚肉とピーマン炒め 白菜むきえび中華煮 スープ	米飯 チャンプルー しゅうまい 味噌汁	米飯 豚肉ピリ辛炒め ナムル 中華スープ	米飯 生揚げの甘辛炒め 大根みそかけ 吸物	米飯 オムレツ かぶコンソメ煮 味噌汁	米飯 えびと野菜炒め 冷奴 吸物
	エネルギー 403kcal 蛋白質 17.7g 脂質 7.3g 炭水化物 62.8g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.0g	エネルギー 493kcal 蛋白質 13.9g 脂質 16.5g 炭水化物 68.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.3g	エネルギー 455kcal 蛋白質 17.7g 脂質 10.3g 炭水化物 70.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.0g	エネルギー 451kcal 蛋白質 13.6g 脂質 11.4g 炭水化物 70.0g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.0g	エネルギー 515kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.1g 炭水化物 76.8g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.9g	エネルギー 401kcal 蛋白質 13.0g 脂質 6.7g 炭水化物 70.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.2g	エネルギー 411kcal 蛋白質 16.5g 脂質 9.1g 炭水化物 62.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.6g
日計	エネルギー 1503kcal 蛋白質 51.8g 脂質 31.3g 炭水化物 244.8g 亜鉛 4.6mg 食塩 10.2g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 44.5g 脂質 42.5g 炭水化物 237.5g 亜鉛 5.6mg 食塩 11.6g	エネルギー 1367kcal 蛋白質 48.9g 脂質 26.4g 炭水化物 225.8g 亜鉛 6.6mg 食塩 10.4g	エネルギー 1383kcal 蛋白質 46.7g 脂質 25.9g 炭水化物 233.3g 亜鉛 5.6mg 食塩 7.3g	エネルギー 1613kcal 蛋白質 55.0g 脂質 32.5g 炭水化物 266.9g 亜鉛 6.3mg 食塩 10.2g	エネルギー 1309kcal 蛋白質 40.5g 脂質 22.5g 炭水化物 227.8g 亜鉛 5.7mg 食塩 8.2g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 48.1g 脂質 27.3g 炭水化物 231.8g 亜鉛 5.8mg 食塩 8.7g

テイ・セレクト食
A: 本鮪のメンチカツ
B: 中華盛り合わせ
(餃子 + 焼売)

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：2026/04/13～2026/04/19

	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18	日 19
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 えび団子の煮物 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 オムレツ のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ 金時豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 ひじき煮 ねり梅 ショア	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 切干大根煮 鯛みそ 牛乳
	1人1食 - 356kcal 蛋白質 8.3g 脂質 1.6g 炭水化物 75.3g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.6g	1人1食 - 450kcal 蛋白質 14.1g 脂質 6.2g 炭水化物 81.3g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	1人1食 - 403kcal 蛋白質 11.6g 脂質 5.0g 炭水化物 75.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.5g	1人1食 - 418kcal 蛋白質 11.3g 脂質 4.2g 炭水化物 82.0g 亜鉛 3.3mg 食塩 2.8g	1人1食 - 381kcal 蛋白質 11.6g 脂質 2.5g 炭水化物 76.4g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.2g	1人1食 - 436kcal 蛋白質 13.3g 脂質 7.5g 炭水化物 76.0g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.5g	1人1食 - 437kcal 蛋白質 12.8g 脂質 7.5g 炭水化物 77.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.0g
昼	米飯 魚のムニエル 大根のスープ煮 小松菜の和え物 吸物	米飯 肉豆腐 竹輪と人参の甘辛炒め キャベツ胡麻酢和え 味噌汁	塩ラーメン 餃子 中華和え フルーツ	米飯 ★鶏肉と卵のチリソース炒め かぶ煮物 塩昆布和え 味噌汁	米飯 魚の煮つけ 野菜炒め 豆腐サラダ 味噌汁	米飯 八宝菜 餃子 青梗菜和え スープ	米飯 魚の西京焼き かぼちゃ煮付け もずく酢 吸物
	1人1食 - 495kcal 蛋白質 23.0g 脂質 12.2g 炭水化物 70.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.5g	1人1食 - 618kcal 蛋白質 20.0g 脂質 20.8g 炭水化物 85.0g 亜鉛 3.0mg 食塩 4.3g	1人1食 - 498kcal 蛋白質 18.1g 脂質 9.9g 炭水化物 84.4g 亜鉛 1.2mg 食塩 4.5g	1人1食 - 561kcal 蛋白質 22.7g 脂質 14.5g 炭水化物 82.5g 亜鉛 2.8mg 食塩 4.6g	1人1食 - 434kcal 蛋白質 21.3g 脂質 6.5g 炭水化物 68.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.8g	1人1食 - 494kcal 蛋白質 14.3g 脂質 10.3g 炭水化物 83.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.2g	1人1食 - 457kcal 蛋白質 20.4g 脂質 4.4g 炭水化物 81.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.6g
15時食	ロールケーキ	手作り水ようかん	せんべい	たい焼き	デザートムース	あんパン	ビスケット
	1人1食 - 30kcal 蛋白質 0.6g 脂質 1.8g 炭水化物 2.8g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	1人1食 - 66kcal 蛋白質 1.6g 脂質 0.2g 炭水化物 15.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g	1人1食 - 31kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.1g 炭水化物 5.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	1人1食 - 112kcal 蛋白質 2.5g 脂質 1.0g 炭水化物 23.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	1人1食 - 47kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g 炭水化物 8.3g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	1人1食 - 101kcal 蛋白質 2.7g 脂質 0.9g 炭水化物 20.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	1人1食 - 91kcal 蛋白質 1.1g 脂質 4.4g 炭水化物 11.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
夕	米飯 豚肉しょうが煮 ジャーマンポテト 味噌汁	米飯 魚の塩焼き 煮浸し 吸物	米飯 鶏肉くわ焼き おろし和え 吸物	米飯 カレイの五目あんかけ にら炒め スープ	米飯 豚のごまだれ炒め 野菜のクリーム煮 吸物	米飯 魚のポン酢かけ カリフラワーサラダ 味噌汁	米飯 筑前煮 小松菜の和え物 味噌汁
	1人1食 - 499kcal 蛋白質 22.6g 脂質 10.0g 炭水化物 75.3g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.5g	1人1食 - 388kcal 蛋白質 18.9g 脂質 4.3g 炭水化物 64.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g	1人1食 - 440kcal 蛋白質 17.4g 脂質 11.3g 炭水化物 63.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.4g	1人1食 - 391kcal 蛋白質 19.9g 脂質 3.0g 炭水化物 69.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g	1人1食 - 471kcal 蛋白質 20.6g 脂質 12.0g 炭水化物 67.1g 亜鉛 2.7mg 食塩 2.7g	1人1食 - 445kcal 蛋白質 21.4g 脂質 9.9g 炭水化物 64.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g	1人1食 - 469kcal 蛋白質 19.7g 脂質 9.2g 炭水化物 72.7g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.2g
日計	1人1食 - 1380kcal 蛋白質 54.5g 脂質 25.6g 炭水化物 223.6g 亜鉛 6.0mg 食塩 10.6g	1人1食 - 1522kcal 蛋白質 54.6g 脂質 31.5g 炭水化物 245.8g 亜鉛 6.6mg 食塩 10.9g	1人1食 - 1372kcal 蛋白質 47.4g 脂質 27.3g 炭水化物 228.5g 亜鉛 5.1mg 食塩 9.5g	1人1食 - 1482kcal 蛋白質 56.4g 脂質 22.7g 炭水化物 257.0g 亜鉛 8.0mg 食塩 10.7g	1人1食 - 1333kcal 蛋白質 54.5g 脂質 22.1g 炭水化物 220.1g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.8g	1人1食 - 1476kcal 蛋白質 51.7g 脂質 28.6g 炭水化物 244.3g 亜鉛 5.2mg 食塩 10.6g	1人1食 - 1454kcal 蛋白質 54.0g 脂質 25.5g 炭水化物 242.8g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.9g

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：2026/04/20～2026/04/26

	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26
朝	米飯 味噌汁 じゃがいも煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 オクラのおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 豆腐真丈 鯛みそ 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 絹揚げ含め煮 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
	111kcal 422kcal 蛋白質 11.5g 脂質 5.7g 炭水化物 78.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.8g	111kcal 413kcal 蛋白質 13.3g 脂質 4.6g 炭水化物 77.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.7g	111kcal 357kcal 蛋白質 10.6g 脂質 3.3g 炭水化物 69.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.6g	111kcal 418kcal 蛋白質 9.9g 脂質 5.7g 炭水化物 79.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.3g	111kcal 394kcal 蛋白質 11.2g 脂質 1.6g 炭水化物 81.5g 亜鉛 1.1mg 食塩 3.7g	111kcal 401kcal 蛋白質 10.3g 脂質 4.7g 炭水化物 77.5g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g	111kcal 429kcal 蛋白質 12.6g 脂質 7.2g 炭水化物 76.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g
昼	そば ★枝豆と豆腐のふんわり天 たくあん和え フルーツ	米飯 ツナの治部煮 卵焼き 春雨サラダ 吸物	米飯 ミートローフ ほうれん草炒め マカロニサラダ 味噌汁	米飯 サバの塩焼き 冬瓜のあんかけ たくあん和え 吸物	エビピラフ キャベツ包みトマト煮 ブロッコリーサラダ スープ	米飯 鶏肉のバジル焼き れんこんきんぴら 青梗菜土佐和え 吸物	米飯 豆腐の野菜あんかけ ミートボール ゆかり和え 味噌汁
	111kcal 497kcal 蛋白質 16.9g 脂質 11.4g 炭水化物 82.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.0g	111kcal 593kcal 蛋白質 21.5g 脂質 17.9g 炭水化物 82.1g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.7g	111kcal 620kcal 蛋白質 19.5g 脂質 17.2g 炭水化物 94.3g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.7g	111kcal 514kcal 蛋白質 17.0g 脂質 18.4g 炭水化物 65.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.1g	111kcal 366kcal 蛋白質 12.4g 脂質 4.1g 炭水化物 68.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.1g	111kcal 512kcal 蛋白質 17.7g 脂質 16.2g 炭水化物 68.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.2g	111kcal 470kcal 蛋白質 19.6g 脂質 9.3g 炭水化物 73.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.8g
15時食	パンケーキ	せんべい	栗しぐれ	シュークリーム	ドーナツ	手作りゼリー	クッキー
	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 48kcal 蛋白質 0.9g 脂質 0.3g 炭水化物 10.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.3g	111kcal 79kcal 蛋白質 1.3g 脂質 0.0g 炭水化物 18.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	111kcal 94kcal 蛋白質 1.8g 脂質 7.4g 炭水化物 4.8g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	111kcal 125kcal 蛋白質 2.0g 脂質 6.5g 炭水化物 14.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	111kcal 58kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水化物 15.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	111kcal 159kcal 蛋白質 1.9g 脂質 8.2g 炭水化物 19.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g
夕	米飯 魚の生姜煮 ちくわの磯辺炒め 味噌汁	米飯 鶏の照り焼き 糸こんにゃく煮 味噌汁	米飯 魚の胡麻だれ しゅうまい 吸物	米飯 他人煮 ピーマン炒め 味噌汁	米飯 豚肉のみそ炒め 卵の花 吸物	米飯 魚の蒲焼き 煮浸し 味噌汁	米飯 肉じゃが 酢の物 吸物
	111kcal 424kcal 蛋白質 21.7g 脂質 7.0g 炭水化物 65.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.5g	111kcal 392kcal 蛋白質 18.8g 脂質 5.2g 炭水化物 64.4g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.1g	111kcal 441kcal 蛋白質 20.6g 脂質 6.2g 炭水化物 72.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.2g	111kcal 525kcal 蛋白質 18.7g 脂質 17.7g 炭水化物 69.0g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.5g	111kcal 562kcal 蛋白質 14.8g 脂質 22.4g 炭水化物 72.6g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.5g	111kcal 463kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.0g 炭水化物 70.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.3g	111kcal 449kcal 蛋白質 10.3g 脂質 8.5g 炭水化物 79.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.1g
日計	111kcal 1412kcal 蛋白質 51.4g 脂質 26.5g 炭水化物 236.4g 亜鉛 5.6mg 食塩 10.4g	111kcal 1446kcal 蛋白質 54.5g 脂質 28.0g 炭水化物 234.2g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.8g	111kcal 1497kcal 蛋白質 52.0g 脂質 26.7g 炭水化物 255.2g 亜鉛 6.2mg 食塩 8.5g	111kcal 1551kcal 蛋白質 47.4g 脂質 49.2g 炭水化物 218.3g 亜鉛 6.0mg 食塩 10.0g	111kcal 1447kcal 蛋白質 40.4g 脂質 34.6g 炭水化物 237.1g 亜鉛 5.0mg 食塩 9.5g	111kcal 1434kcal 蛋白質 47.0g 脂質 30.9g 炭水化物 231.3g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.8g	111kcal 1507kcal 蛋白質 44.4g 脂質 33.2g 炭水化物 248.2g 亜鉛 5.6mg 食塩 9.8g

テイ・セレクト食
A: ツナの治部煮
**B: 帆立クリーミー
 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：2026/04/27～2026/04/30

	月 27	火 28	水 29	木 30		
朝	米飯 味噌汁 えび団子の煮物 のり佃煮 乳酸菌飲料 11kcal - 417kcal 蛋白質 10.3g 脂質 3.3g 炭水化物 84.0g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.2g	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 11kcal - 441kcal 蛋白質 15.1g 脂質 6.6g 炭水化物 77.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.4g	米飯 味噌汁 大根と昆布の煮物 漬物 乳酸菌飲料 11kcal - 348kcal 蛋白質 7.5g 脂質 1.2g 炭水化物 74.9g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.3g	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 鯛みそ ショア 11kcal - 386kcal 蛋白質 11.3g 脂質 2.5g 炭水化物 76.9g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.3g		
昼	米飯 鶏肉の山椒焼き 炊き合わせ キャベツ土佐和え 吸物 11kcal - 477kcal 蛋白質 17.8g 脂質 10.3g 炭水化物 73.8g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.2g	米飯 カニ玉 野菜ビーフン ★人参サラダ(オリーブドレ) スープ 11kcal - 501kcal 蛋白質 11.8g 脂質 12.1g 炭水化物 83.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.8g	米飯 メンチカツ れんこん煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 11kcal - 690kcal 蛋白質 14.2g 脂質 30.0g 炭水化物 87.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.9g	豆ごはん 豆腐肉みそかけ 水菜とふきのお浸し 吸物 11kcal - 512kcal 蛋白質 19.0g 脂質 13.7g 炭水化物 75.5g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.2g		
15時食	ロールケーキ 11kcal - 97kcal 蛋白質 2.0g 脂質 5.7g 炭水化物 9.0g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	手作り水ようかん 11kcal - 73kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.0g 炭水化物 17.3g 亜鉛 3.0mg 食塩 0.1g	プリン 11kcal - 77kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.3g 炭水化物 13.0g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	ウエハース 11kcal - 95kcal 蛋白質 1.0g 脂質 5.0g 炭水化物 11.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g		
夕	米飯 魚の甘酢あん 白和え 味噌汁 11kcal - 440kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.8g 炭水化物 73.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.6g	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 11kcal - 498kcal 蛋白質 15.6g 脂質 8.7g 炭水化物 85.8g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.0g	米飯 魚の味噌焼き 煮浸し 吸物 11kcal - 458kcal 蛋白質 23.0g 脂質 7.0g 炭水化物 71.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.5g	米飯 えびと野菜の炒め煮 きんぴらごぼう 味噌汁 11kcal - 433kcal 蛋白質 14.4g 脂質 8.4g 炭水化物 72.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g		
日計	11kcal - 1431kcal 蛋白質 45.8g 脂質 27.1g 炭水化物 240.2g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.1g	11kcal - 1513kcal 蛋白質 43.5g 脂質 27.4g 炭水化物 264.0g 亜鉛 9.4mg 食塩 12.3g	11kcal - 1573kcal 蛋白質 46.2g 脂質 40.5g 炭水化物 247.4g 亜鉛 4.9mg 食塩 11.8g	11kcal - 1426kcal 蛋白質 45.7g 脂質 29.6g 炭水化物 236.2g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.3g		