

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2021年) **セレクト食** 日)

A:豚バラピーマン炒め
B:オムレツミートソース

	7月 1日 (月)	7月 2日 (火)	7月 3日 (水)	7月 4日 (木)	7月 5日 (金)	7月 6日 (土)	7月 7日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 キャベツのツナ煮 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 豆腐のふわふわ煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 とろっとまるオムレツ 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 ヨーグルト	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 ジョア	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 415kcal 蛋白質 13.0g 脂質 3.9g 炭水 78.9g 亜鉛 1.1mg 食塩 2.8g	エネルギー 426kcal 蛋白質 9.5g 脂質 5.1g 炭水 83.1g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.0g	エネルギー 353kcal 蛋白質 11.6g 脂質 3.0g 炭水 67.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g	エネルギー 420kcal 蛋白質 12.8g 脂質 5.7g 炭水 76.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.9g	エネルギー 430kcal 蛋白質 12.7g 脂質 7.2g 炭水 75.6g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.1g	エネルギー 377kcal 蛋白質 11.4g 脂質 1.2g 炭水 76.8g 亜鉛 1.1mg 食塩 3.3g	エネルギー 460kcal 蛋白質 14.7g 脂質 8.5g 炭水 77.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.2g
昼食	米飯 豚バラとピーマン炒め 冬瓜のくず煮 ほうれん草胡麻和え 吸物	わかめごはん 煮魚 かぼちゃ煮つけ ゆかり和え 吸物	米飯 回鍋肉 ★カニシユウマイ ナムル スープ	米飯 魚の照り焼き 煮浸し ゆかり和え 味噌汁	米飯 メンチカツ きんぴらごぼう 白菜和え 吸物	<七夕御膳> ★星に願いを★ そうめん 枝豆ととうもろこしの おろし和え フルーツ	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 568kcal 蛋白質 16.0g 脂質 20.1g 炭水 76.6g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.8g	エネルギー 429kcal 蛋白質 18.0g 脂質 2.8g 炭水 78.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.4g	エネルギー 565kcal 蛋白質 16.2g 脂質 20.5g 炭水 75.3g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.1g	エネルギー 479kcal 蛋白質 21.4g 脂質 11.9g 炭水 66.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.4g	エネルギー 519kcal 蛋白質 14.6g 脂質 11.2g 炭水 87.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.5g	エネルギー 569kcal 蛋白質 14.2g 脂質 9.9g 炭水 101.4g 亜鉛 0.9mg 食塩 3.4g	エネルギー 506kcal 蛋白質 19.7g 脂質 9.8g 炭水 81.0g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.6g
夕食	米飯 豆腐の海鮮煮 炒り卵 味噌汁	米飯 鶏肉甘酢あんかけ 切干大根煮 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	米飯 えびと野菜炒め 里芋煮 吸物
	エネルギー 502kcal 蛋白質 16.9g 脂質 15.0g 炭水 72.5g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.9g	エネルギー 491kcal 蛋白質 20.1g 脂質 11.4g 炭水 73.3g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.3g	エネルギー 492kcal 蛋白質 20.0g 脂質 15.5g 炭水 65.2g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.0g	エネルギー 483kcal 蛋白質 22.3g 脂質 9.7g 炭水 72.9g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.4g	エネルギー 436kcal 蛋白質 22.4g 脂質 7.6g 炭水 65.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.3g	エネルギー 577kcal 蛋白質 15.7g 脂質 19.0g 炭水 81.6g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.8g	エネルギー 410kcal 蛋白質 15.0g 脂質 7.0g 炭水 68.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.9g
3時	パンケーキ	黒棒	プリン	ドーナツ	たい焼き	七夕ゼリー	せんべい
	エネルギー 69kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.2g 炭水 10.8g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	エネルギー 63kcal 蛋白質 0.7g 脂質 0.2g 炭水 14.9g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 71kcal 蛋白質 0.8g 脂質 2.2g 炭水 12.1g 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 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 18.8g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー 40kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 9.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	エネルギー 95kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.4g 炭水 12.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.3g
合計	エネルギー 1554kcal 蛋白質 47.2g 脂質 41.2g 炭水 238.8g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.7g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 48.3g 脂質 19.5g 炭水 250.1g 亜鉛 5.6mg 食塩 10.8g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 48.6g 脂質 41.2g 炭水 220.1g 亜鉛 6.8mg 食塩 8.9g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 57.7g 脂質 30.4g 炭水 225.8g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.9g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 51.7g 脂質 26.5g 炭水 247.6g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.0g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 41.3g 脂質 30.1g 炭水 269.6g 亜鉛 4.5mg 食塩 10.7g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 51.1g 脂質 29.7g 炭水 239.2g 亜鉛 5.1mg 食塩 9.0g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 7月 8日～2024年 7月14日)

	7月 8日 (月)	7月 9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)	7月13日 (土)	7月14日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 ねり梅 ヨーグルト	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 金時豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ひじき煮 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 豚ひき肉の炒め煮 ねり梅 牛乳
	エネルギー - 384kcal 蛋白質 8.2g 脂質 3.7g 炭水 78.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g	エネルギー - 418kcal 蛋白質 15.4g 脂質 7.6g 炭水 69.5g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.1g	エネルギー - 407kcal 蛋白質 8.7g 脂質 2.1g 炭水 84.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g	エネルギー - 343kcal 蛋白質 8.2g 脂質 2.1g 炭水 70.5g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.0g	エネルギー - 385kcal 蛋白質 11.5g 脂質 3.3g 炭水 74.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.3g	エネルギー - 415kcal 蛋白質 11.9g 脂質 3.1g 炭水 82.2g 亜鉛 1.2mg 食塩 2.8g	エネルギー - 446kcal 蛋白質 17.9g 脂質 7.7g 炭水 74.1g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.1g
昼食	米飯 ★ピザ・カレーロール スクランブルエッグ ごぼうサラダ スープ	米飯 チャンプルー ミートボール カリフラワーサラダ スープ	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 コロッケ 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 ごま和え 味噌汁	米飯 豆腐ステーキきのこあ かぶの旨煮 ピーナツ和え 味噌汁
	エネルギー - 582kcal 蛋白質 16.0g 脂質 21.9g 炭水 77.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.4g	エネルギー - 465kcal 蛋白質 16.0g 脂質 10.8g 炭水 74.5g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.3g	エネルギー - 463kcal 蛋白質 21.3g 脂質 4.3g 炭水 82.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.0g	エネルギー - 569kcal 蛋白質 12.6g 脂質 18.1g 炭水 85.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.6g	エネルギー - 484kcal 蛋白質 12.5g 脂質 12.4g 炭水 76.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g	エネルギー - 582kcal 蛋白質 12.3g 脂質 19.5g 炭水 86.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.8g	エネルギー - 524kcal 蛋白質 17.7g 脂質 11.1g 炭水 85.1g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.4g
夕食	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 小松菜煮びたし 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 菜の花ごま和え けんちん汁	米飯 鶏肉くわ焼き 五目巾着 味噌汁	米飯 魚のマヨネーズ焼き 白和え 吸物	米飯 鶏つくね甘辛煮 豆サラダ のっぺい汁
	エネルギー - 494kcal 蛋白質 19.8g 脂質 10.9g 炭水 75.3g 亜鉛 2.7mg 食塩 2.7g	エネルギー - 411kcal 蛋白質 18.3g 脂質 6.6g 炭水 66.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.6g	エネルギー - 536kcal 蛋白質 20.6g 脂質 21.2g 炭水 62.1g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.0g	エネルギー - 378kcal 蛋白質 16.3g 脂質 2.6g 炭水 70.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.8g	エネルギー - 495kcal 蛋白質 19.0g 脂質 14.2g 炭水 69.0g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.6g	エネルギー - 419kcal 蛋白質 17.7g 脂質 9.6g 炭水 62.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.9g	エネルギー - 496kcal 蛋白質 19.3g 脂質 8.7g 炭水 81.8g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.3g
3時	クッキー	まんじゅう	デザートムース	ロールケーキ	コーヒーゼリー	パンケーキ	どら焼き
	エネルギー - 51kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.4g 炭水 6.7g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー - 96kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.3g 炭水 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 7.9g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー - 103kcal 蛋白質 1.4g 脂質 4.3g 炭水 14.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 15kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.0g 炭水 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 10.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー - 43kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.1g 炭水 7.3g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g
合計	エネルギー -1511kcal 蛋白質 44.6g 脂質 38.9g 炭水 237.7g 亜鉛 6.5mg 食塩 9.3g	エネルギー -1390kcal 蛋白質 51.7g 脂質 25.3g 炭水 231.4g 亜鉛 6.1mg 食塩 8.1g	エネルギー -1452kcal 蛋白質 51.6g 脂質 28.7g 炭水 237.0g 亜鉛 6.4mg 食塩 10.3g	エネルギー -1393kcal 蛋白質 38.5g 脂質 27.1g 炭水 240.9g 亜鉛 5.0mg 食塩 8.5g	エネルギー -1379kcal 蛋白質 43.5g 脂質 29.9g 炭水 223.3g 亜鉛 5.7mg 食塩 10.1g	エネルギー -1485kcal 蛋白質 43.2g 脂質 34.6g 炭水 242.0g 亜鉛 4.7mg 食塩 9.6g	エネルギー -1509kcal 蛋白質 56.0g 脂質 28.6g 炭水 248.3g 亜鉛 6.8mg 食塩 10.0g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 7月15日~2024年 7月21日)

	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
朝食	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 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 麩と白菜の煮浸し 鯛みそ 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 324kcal 蛋白質 8.4g 脂質 2.0g 炭水 66.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g	エネルギー 411kcal 蛋白質 14.8g 脂質 5.4g 炭水 74.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.8g	エネルギー 411kcal 蛋白質 13.2g 脂質 1.6g 炭水 83.9g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.8g	エネルギー 429kcal 蛋白質 11.7g 脂質 4.1g 炭水 83.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.1g	エネルギー 420kcal 蛋白質 15.3g 脂質 8.4g 炭水 66.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g	エネルギー 386kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.4g 炭水 79.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.7g	エネルギー 439kcal 蛋白質 13.2g 脂質 9.3g 炭水 74.1g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.4g
昼食	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 ちくわの磯部揚げ 梅肉和え フルーツ	米飯 ★鶏肉のバジル焼き 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	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
	エネルギー 660kcal 蛋白質 24.2g 脂質 27.4g 炭水 74.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.0g	エネルギー 515kcal 蛋白質 17.7g 脂質 10.0g 炭水 86.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.1g	エネルギー 598kcal 蛋白質 22.3g 脂質 22.2g 炭水 74.6g 亜鉛 2.8mg 食塩 4.6g	エネルギー 491kcal 蛋白質 17.9g 脂質 8.9g 炭水 82.4g 亜鉛 1.1mg 食塩 5.1g	エネルギー 467kcal 蛋白質 19.7g 脂質 7.2g 炭水 78.2g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.8g	エネルギー 596kcal 蛋白質 21.5g 脂質 24.0g 炭水 70.9g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.1g	エネルギー 616kcal 蛋白質 23.6g 脂質 18.0g 炭水 86.1g 亜鉛 3.1mg 食塩 2.5g
夕食	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	米飯 豆腐のそぼろ炒め チンゲン菜の炒め物 さつまい
	エネルギー 485kcal 蛋白質 21.5g 脂質 12.7g 炭水 68.4g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.6g	エネルギー 471kcal 蛋白質 17.2g 脂質 13.7g 炭水 65.8g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.9g	エネルギー 456kcal 蛋白質 17.9g 脂質 9.4g 炭水 71.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.5g	エネルギー 543kcal 蛋白質 25.8g 脂質 13.5g 炭水 80.9g 亜鉛 3.1mg 食塩 2.9g	エネルギー 413kcal 蛋白質 19.1g 脂質 5.9g 炭水 67.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.4g	エネルギー 450kcal 蛋白質 10.9g 脂質 11.2g 炭水 73.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.6g	エネルギー 505kcal 蛋白質 20.0g 脂質 12.7g 炭水 73.0g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.7g
3時	せんべい	手作り水ようかん	シュークリーム	丸ぼうろ	★みたらし風わらび餅	栗しぐれ	ドーナツ
	エネルギー 17kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.9g 炭水 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 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 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 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 19.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 79kcal 蛋白質 1.3g 脂質 0.0g 炭水 18.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 73kcal 蛋白質 1.2g 脂質 3.1g 炭水 10.0g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g
合計	エネルギー 1486kcal 蛋白質 54.3g 脂質 43.0g 炭水 211.8g 亜鉛 4.9mg 食塩 8.9g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 50.3g 脂質 29.1g 炭水 236.4g 亜鉛 7.9mg 食塩 8.8g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 54.2g 脂質 37.0g 炭水 236.5g 亜鉛 5.8mg 食塩 11.9g	エネルギー 1533kcal 蛋白質 56.2g 脂質 26.7g 炭水 263.0g 亜鉛 6.2mg 食塩 11.2g	エネルギー 1376kcal 蛋白質 54.2g 脂質 21.6g 炭水 231.8g 亜鉛 5.9mg 食塩 8.9g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 42.3g 脂質 37.6g 炭水 241.8g 亜鉛 6.2mg 食塩 8.4g	エネルギー 1633kcal 蛋白質 58.0g 脂質 43.1g 炭水 243.2g 亜鉛 7.4mg 食塩 9.8g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年7月22日)

セレクト食
A:魚ポテト焼き
B:チキン味噌カツ

	7月22日 (月)	7月23日 (火)	7月24日 (水)	7月25日 (木)	7月26日 (金)	7月27日 (土)	7月28日 (日)
朝食	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 ツナじゃが 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 切干大根煮 三色豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 絹揚げ含め煮 ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー - 378kcal 蛋白質 10.2g 脂質 5.0g 炭水 70.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g	エネルギー - 408kcal 蛋白質 11.3g 脂質 2.5g 炭水 82.4g 亜鉛 1.2mg 食塩 2.5g	エネルギー - 431kcal 蛋白質 14.5g 脂質 8.1g 炭水 72.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.0g	エネルギー - 403kcal 蛋白質 14.2g 脂質 5.0g 炭水 71.9g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.1g	エネルギー - 433kcal 蛋白質 14.3g 脂質 4.2g 炭水 81.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.5g	エネルギー - 440kcal 蛋白質 14.0g 脂質 5.9g 炭水 80.1g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.0g	エネルギー - 472kcal 蛋白質 16.8g 脂質 10.5g 炭水 74.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.5g
昼食	米飯 魚ポテト焼き 炊き合わせ 小松菜からし和え 吸物	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	<土用の丑の日> 皆様お待ちかねの!! 米飯 うなぎの蒲焼き 漬物 フルーツ 吸物	米飯 麻婆豆腐 揚げなす なめたけ和え 中華スープ	米飯 ミートローフ ジャーマンポテト ひじきサラダ コンソメスープ	米飯 魚のネギ味噌焼き 冬瓜水晶煮 大根の酢の物 スープ	米飯 豚すき焼き風煮 きんぴらごぼう 酢の物 味噌汁
	エネルギー - 475kcal 蛋白質 20.3g 脂質 8.5g 炭水 76.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g	エネルギー - 714kcal 蛋白質 23.4g 脂質 21.0g 炭水 104.2g 亜鉛 3.5mg 食塩 3.4g	エネルギー - 460kcal 蛋白質 17.2g 脂質 11.1g 炭水 70.5g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.3g	エネルギー - 532kcal 蛋白質 16.7g 脂質 17.1g 炭水 74.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.7g	エネルギー - 581kcal 蛋白質 20.0g 脂質 17.3g 炭水 84.4g 亜鉛 3.2mg 食塩 2.8g	エネルギー - 407kcal 蛋白質 16.9g 脂質 3.5g 炭水 72.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.4g	エネルギー - 624kcal 蛋白質 23.9g 脂質 20.1g 炭水 90.6g 亜鉛 3.1mg 食塩 5.3g
夕食	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 菜の花の和え物 味噌汁	米飯 干草焼き シュウマイ 吸物	米飯 肉じゃが 竹輪の炒め物 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	米飯 煮魚 ひじき入り蓮根金平 吸物
	エネルギー - 440kcal 蛋白質 20.9g 脂質 8.5g 炭水 65.8g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.7g	エネルギー - 457kcal 蛋白質 14.7g 脂質 11.4g 炭水 72.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.7g	エネルギー - 488kcal 蛋白質 16.2g 脂質 14.6g 炭水 68.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g	エネルギー - 550kcal 蛋白質 14.6g 脂質 12.6g 炭水 90.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.6g	エネルギー - 460kcal 蛋白質 20.6g 脂質 8.5g 炭水 72.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g	エネルギー - 445kcal 蛋白質 20.9g 脂質 9.4g 炭水 65.0g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.5g	エネルギー - 395kcal 蛋白質 19.2g 脂質 1.4g 炭水 73.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.7g
3時	まんじゅう	ビスケット	ドームケーキ	手作りゼリー	厚切りバーム	ロールケーキ	葛まんじゅう
	エネルギー - 50kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 炭水 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 12.5g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー - 52kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.9g 炭水 7.8g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー - 190kcal 蛋白質 2.8g 脂質 9.8g 炭水 21.7g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.2g	エネルギー - 85kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.9g 炭水 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 7.7g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー - 29kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.0g 炭水 7.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g
合計	エネルギー - 1343kcal 蛋白質 52.4g 脂質 22.1g 炭水 223.9g 亜鉛 5.9mg 食塩 8.7g	エネルギー - 1683kcal 蛋白質 50.5g 脂質 40.4g 炭水 271.2g 亜鉛 6.6mg 食塩 8.7g	エネルギー - 1431kcal 蛋白質 48.9g 脂質 35.7g 炭水 218.8g 亜鉛 6.8mg 食塩 9.2g	エネルギー - 1675kcal 蛋白質 48.3g 脂質 44.5g 炭水 259.2g 亜鉛 5.9mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1559kcal 蛋白質 56.4g 脂質 32.9g 炭水 251.3g 亜鉛 6.3mg 食塩 8.6g	エネルギー - 1352kcal 蛋白質 52.6g 脂質 21.6g 炭水 225.0g 亜鉛 5.9mg 食塩 8.9g	エネルギー - 1520kcal 蛋白質 60.2g 脂質 32.0g 炭水 245.8g 亜鉛 7.0mg 食塩 11.5g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 7月29日～2024年 7月31日)

	7月29日 (月)	7月30日 (火)	7月31日 (水)				
朝食	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあ ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 鯛みそ 乳酸菌飲料				
	エネルギー 357kcal 蛋白質 9.0g 脂質 1.9g 炭水 73.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	エネルギー 419kcal 蛋白質 12.8g 脂質 5.7g 炭水 76.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.9g	エネルギー 400kcal 蛋白質 11.4g 脂質 2.4g 炭水 80.4g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.3g				
昼食	ラーメン 餃子 ナムル 杏仁豆腐	米飯 筑前煮 卵の花 ほうれん草和え 吸物	米飯 魚の塩焼き かぼちゃ煮付け フルーツ 味噌汁				
	エネルギー 544kcal 蛋白質 18.1g 脂質 12.3g 炭水 89.5g 亜鉛 1.2mg 食塩 5.7g	エネルギー 535kcal 蛋白質 21.0g 脂質 12.1g 炭水 83.7g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.8g	エネルギー 474kcal 蛋白質 20.1g 脂質 5.1g 炭水 83.4g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.9g				
夕食	米飯 豚の焼肉たれ炒め ブロッコリーの海老あ 味噌汁	米飯 豆腐の海鮮煮 ピーマン甘辛炒め 味噌汁	米飯 豚肉しょうが煮 野菜ソテー 吸物				
	エネルギー 496kcal 蛋白質 23.7g 脂質 10.3g 炭水 74.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.3g	エネルギー 433kcal 蛋白質 17.7g 脂質 6.7g 炭水 73.0g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.5g	エネルギー 471kcal 蛋白質 19.5g 脂質 11.8g 炭水 67.7g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.4g				
3時	ゼリー	パンケーキ	レモンケーキ				
	エネルギー 68kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 21.0g 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 9.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	エネルギー 88kcal 蛋白質 1.9g 脂質 3.3g 炭水 12.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g				
合計	エネルギー 1465kcal 蛋白質 50.9g 脂質 24.5g 炭水 257.9g 亜鉛 4.8mg 食塩 13.4g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 52.9g 脂質 28.6g 炭水 242.2g 亜鉛 7.0mg 食塩 10.4g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 52.9g 脂質 22.6g 炭水 244.1g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.8g				