

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 5月27日～2024年 6月 2日)

	5月27日 (月)	5月28日 (火)	5月29日 (水)	5月30日 (木)	5月31日 (金)	6月 1日 (土)	6月 2日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま炒 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根土佐煮 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 ひじきの煮物 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし オクラのおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 384kcal 蛋白質 8.8g 脂質 3.5g 炭水 76.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g	エネルギー 364kcal 蛋白質 11.8g 脂質 1.4g 炭水 75.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.8g	エネルギー 383kcal 蛋白質 8.6g 脂質 1.8g 炭水 80.4g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.8g	エネルギー 339kcal 蛋白質 9.4g 脂質 1.9g 炭水 69.1g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g	エネルギー 381kcal 蛋白質 12.1g 脂質 2.6g 炭水 74.4g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.7g	エネルギー 450kcal 蛋白質 17.9g 脂質 6.0g 炭水 78.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g	エネルギー 467kcal 蛋白質 14.5g 脂質 9.9g 炭水 78.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.1g
昼食	<郷土食> ～高知県を味わおう～ こうし飯 かつおフライ ぐる煮 ゆずポン酢和え どろめ汁	米飯 豚肉のみそ炒め はんぺんの煮物 塩昆布和え 吸物	米飯 五目豆腐の旨煮 ビーフンソテー モロヘイヤ浸し 吸物	米飯 ★照り焼きハンバーグ 切干大根煮 ブロッコリーの醤油マ 味噌汁	米飯 白身フライ 南瓜きのこあん ごま和え 味噌汁	米飯 豆腐の洋風煮 ミートボール カニ風味サラダ スープ	米飯 タンドリーチキン 卵の花 マセドアンサラダ 味噌汁
	エネルギー 519kcal 蛋白質 21.7g 脂質 10.2g 炭水 82.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.3g	エネルギー 595kcal 蛋白質 18.1g 脂質 20.4g 炭水 81.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.1g	エネルギー 502kcal 蛋白質 23.4g 脂質 7.8g 炭水 85.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 4.6g	エネルギー 569kcal 蛋白質 17.8g 脂質 18.3g 炭水 80.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.3g	エネルギー 511kcal 蛋白質 16.3g 脂質 10.1g 炭水 87.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.6g	エネルギー 568kcal 蛋白質 19.5g 脂質 18.8g 炭水 77.9g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.7g	エネルギー 587kcal 蛋白質 22.2g 脂質 19.1g 炭水 77.6g 亜鉛 2.9mg 食塩 2.9g
夕食	米飯 えびと野菜炒め かぶ旨煮 吸物	米飯 魚のカレー風味 マセドアンサラダ スープ	米飯 ポークチャップ 青梗菜炒め煮 味噌汁	米飯 厚揚げとツナの旨煮 炒り卵 吸物	米飯 肉じゃが 菜の花の和え物 吸物	米飯 魚の味噌煮 ちくわの炒め物 吸物	米飯 オムレツミートソース かぶコンソメ煮 スープ
	エネルギー 437kcal 蛋白質 13.9g 脂質 11.6g 炭水 66.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g	エネルギー 457kcal 蛋白質 15.8g 脂質 11.9g 炭水 68.3g 亜鉛 1.6mg 食塩 1.2g	エネルギー 559kcal 蛋白質 14.8g 脂質 19.4g 炭水 76.6g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.4g	エネルギー 486kcal 蛋白質 18.0g 脂質 12.9g 炭水 70.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.6g	エネルギー 482kcal 蛋白質 13.4g 脂質 11.3g 炭水 79.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.3g	エネルギー 569kcal 蛋白質 20.1g 脂質 21.3g 炭水 68.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.8g	エネルギー 439kcal 蛋白質 14.1g 脂質 8.3g 炭水 73.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g
3時	せんべい	手作り水ようかん	デザートムース	栗しぐれ	ドーナツ	せんべい	チョコパン
	エネルギー 35kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.8g 炭水 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 15.1g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g	エネルギー 47kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g 炭水 8.3g 亜鉛 0.1mg 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 3.3g 炭水 9.7g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	エネルギー 20kcal 蛋白質 0.4g 脂質 0.9g 炭水 2.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 75kcal 蛋白質 1.7g 脂質 2.5g 炭水 11.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー 1375kcal 蛋白質 44.7g 脂質 27.1g 炭水 230.0g 亜鉛 5.6mg 食塩 10.3g	エネルギー 1481kcal 蛋白質 47.2g 脂質 33.8g 炭水 240.5g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.1g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 47.8g 脂質 30.1g 炭水 250.8g 亜鉛 6.0mg 食塩 10.8g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 46.5g 脂質 33.1g 炭水 238.4g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.8g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 43.0g 脂質 27.3g 炭水 251.2g 亜鉛 5.4mg 食塩 10.8g	エネルギー 1607kcal 蛋白質 57.9g 脂質 47.0g 炭水 228.2g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.3g	エネルギー 1568kcal 蛋白質 52.5g 脂質 39.8g 炭水 241.2g 亜鉛 7.0mg 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 6月 3日～2024年 6月 9日)

※セレクト食(通所昼食)

A:赤魚おろし煮

B:おろしハンバーグ

	6月 3日 (月)	6月 4日 (火)	6月 5日 (水)	6月 6日 (木)	6月 7日 (金)	6月 8日 (土)	6月 9日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ひじきの煮物 モロヘイヤおひたし ふりかけ	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 がんと煮 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 切干大根煮 ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 384kcal 蛋白質 9.9g 脂質 1.6g 炭水 79.6g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.7g	エネルギー 330kcal 蛋白質 8.5g 脂質 1.8g 炭水 68.3g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.0g	エネルギー 357kcal 蛋白質 8.1g 脂質 1.4g 炭水 75.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g	エネルギー 440kcal 蛋白質 14.9g 脂質 5.2g 炭水 81.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.8g	エネルギー 388kcal 蛋白質 10.1g 脂質 2.6g 炭水 78.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g	エネルギー 395kcal 蛋白質 12.0g 脂質 6.2g 炭水 69.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.2g	エネルギー 505kcal 蛋白質 18.8g 脂質 12.4g 炭水 77.0g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.7g
	★とろろ昆布そば かき揚げ 錦糸和え フルーツ	米飯 豆腐の海鮮煮 大根みそかけ キャベツ胡麻マヨサラ 吸物	米飯 ◎豚肉の焼肉たれ炒め ほうれん草炒め カリフラワーサラダ スープ	米飯 赤魚おろし煮 ちくわの磯部炒め たくあん和え 味噌汁	米飯 鶏団子のクリーム煮 野菜コロッケ 和風サラダ ゼリー	米飯 魚のねぎみそ焼き 青梗菜炒め煮 豆腐サラダ 吸物	米飯 豚冷しゃぶ 茄子の浸し ツナサラダ 吸物
エネルギー 516kcal 蛋白質 18.7g 脂質 10.9g 炭水 89.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.0g	エネルギー 482kcal 蛋白質 17.5g 脂質 10.7g 炭水 77.7g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.6g	エネルギー 642kcal 蛋白質 15.7g 脂質 29.8g 炭水 74.6g 亜鉛 2.7mg 食塩 2.1g	エネルギー 552kcal 蛋白質 27.1g 脂質 11.6g 炭水 80.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 5.1g	エネルギー 709kcal 蛋白質 19.8g 脂質 16.2g 炭水 119.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.5g	エネルギー 452kcal 蛋白質 18.4g 脂質 9.0g 炭水 70.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g	エネルギー 527kcal 蛋白質 22.9g 脂質 15.9g 炭水 69.2g 亜鉛 2.6mg 食塩 4.5g	
夕食	米飯 魚の生姜焼き 煮びたし 味噌汁	米飯 鶏肉甘酢あんかけ にら炒め 味噌汁	米飯 魚のちゃんちゃん焼き 豆腐のしんじょう 吸物	米飯 豚のごまだれ炒め さつま芋昆布煮 吸物	米飯 生揚げのソース炒め オクラの和え物 味噌汁	米飯 豚肉トマト煮 ジャーマンポテト スープ	米飯 魚のマヨネーズ焼き 菜の花辛子和え けんちん汁
	エネルギー 431kcal 蛋白質 20.3g 脂質 8.5g 炭水 64.7g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g	エネルギー 450kcal 蛋白質 17.6g 脂質 10.1g 炭水 67.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.1g	エネルギー 491kcal 蛋白質 24.7g 脂質 10.5g 炭水 70.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.9g	エネルギー 579kcal 蛋白質 15.0g 脂質 18.8g 炭水 84.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.9g	エネルギー 425kcal 蛋白質 11.6g 脂質 7.9g 炭水 75.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.2g	エネルギー 459kcal 蛋白質 17.3g 脂質 8.0g 炭水 76.9g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.4g	エネルギー 498kcal 蛋白質 20.3g 脂質 16.5g 炭水 63.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.2g
	3時	水ようかん	デザートムース	ビスケット	プリン	どら焼き	黒棒
エネルギー 66kcal 蛋白質 1.6g 脂質 0.2g 炭水 15.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g	エネルギー 47kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g 炭水 8.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー 20kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.0g 炭水 2.4g 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 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 23.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	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 160kcal 蛋白質 3.1g 脂質 2.3g 炭水 31.6g 亜鉛 0.3mg 食塩 0.1g	
合計	エネルギー 1397kcal 蛋白質 50.5g 脂質 21.2g 炭水 248.5g 亜鉛 5.2mg 食塩 9.7g	エネルギー 1309kcal 蛋白質 44.6g 脂質 23.7g 炭水 221.7g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.8g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 48.7g 脂質 42.7g 炭水 223.2g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.0g	エネルギー 1648kcal 蛋白質 58.5g 脂質 37.9g 炭水 259.5g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.9g	エネルギー 1634kcal 蛋白質 44.0g 脂質 27.7g 炭水 296.8g 亜鉛 5.7mg 食塩 11.8g	エネルギー 1369kcal 蛋白質 48.4g 脂質 23.4g 炭水 231.4g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.0g	エネルギー 1690kcal 蛋白質 65.1g 脂質 47.1g 炭水 241.3g 亜鉛 7.0mg 食塩 9.5g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 6月10日～2024年 6月16日)

	6月10日 (月)	6月11日 (火)	6月12日 (水)	6月13日 (木)	6月14日 (金)	6月15日 (土)	6月16日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 大根土佐煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ふわふわ豆腐含め煮 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 煮浸し ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃが芋煮 金時豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 ひじき煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 絹揚げ煮 ねり梅 牛乳
	エネルギー - 363kcal 蛋白質 8.1g 脂質 2.3g 炭水 75.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.9g	エネルギー - 443kcal 蛋白質 13.7g 脂質 6.1g 炭水 80.3g 亜鉛 1.2mg 食塩 4.3g	エネルギー - 350kcal 蛋白質 7.7g 脂質 1.3g 炭水 74.0g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g	エネルギー - 360kcal 蛋白質 8.8g 脂質 1.9g 炭水 74.5g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.8g	エネルギー - 386kcal 蛋白質 8.9g 脂質 3.4g 炭水 79.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.8g	エネルギー - 429kcal 蛋白質 14.7g 脂質 2.0g 炭水 85.4g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.4g	エネルギー - 458kcal 蛋白質 13.9g 脂質 10.7g 炭水 73.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.1g
	昼食	米飯 魚の醤油バター焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 白菜ごま和え 味噌汁	米飯 チキンピカタ 野菜のクリーム煮 海草サラダ 吸物	ゆかりご飯 ★レモンのカジキカツ 炊き合わせ フルーツ 味噌汁	米飯 八宝菜 シュウマイ ナムル 中華スープ	<行事食> ～リクエスト食～ 親子丼 里芋の煮っころがし フルーツ 呉汁	米飯 大豆ミートカツ 金平ごぼう 甘酢和え 吸物
エネルギー - 475kcal 蛋白質 24.6g 脂質 10.2g 炭水 67.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.2g		エネルギー - 439kcal 蛋白質 20.8g 脂質 6.4g 炭水 73.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.8g	エネルギー - 576kcal 蛋白質 16.1g 脂質 14.7g 炭水 92.1g 亜鉛 1.3mg 食塩 4.6g	エネルギー - 560kcal 蛋白質 17.9g 脂質 17.9g 炭水 78.8g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.9g	エネルギー - 522kcal 蛋白質 19.6g 脂質 10.9g 炭水 82.5g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.6g	エネルギー - 518kcal 蛋白質 15.0g 脂質 11.5g 炭水 84.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.3g	エネルギー - 523kcal 蛋白質 16.5g 脂質 13.5g 炭水 81.7g 亜鉛 3.1mg 食塩 4.0g
夕食		米飯 鶏肉くわ焼き 五目巾着 吸物	米飯 生揚げの甘辛炒め 小松菜の和え物 味噌汁	米飯 筑前煮 白和え 吸物	米飯 魚の塩焼き かぶ旨煮 のっぺい汁	米飯 豆腐ステーキきのこあ ブロッコリーツナ和え 味噌汁	米飯 鶏のケチャップ焼き さつまいもバター風味 スープ
	エネルギー - 513kcal 蛋白質 18.4g 脂質 17.6g 炭水 66.6g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.3g	エネルギー - 472kcal 蛋白質 17.2g 脂質 13.5g 炭水 67.9g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.2g	エネルギー - 411kcal 蛋白質 14.9g 脂質 3.0g 炭水 78.8g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.4g	エネルギー - 431kcal 蛋白質 19.3g 脂質 7.4g 炭水 68.6g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.9g	エネルギー - 490kcal 蛋白質 17.7g 脂質 11.6g 炭水 77.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g	エネルギー - 540kcal 蛋白質 16.9g 脂質 10.5g 炭水 89.5g 亜鉛 2.4mg 食塩 1.9g	エネルギー - 445kcal 蛋白質 15.0g 脂質 10.0g 炭水 70.5g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.1g
	3時	パバロア	まんじゅう	せんべい	栗しぐれ	リクエストおやつ	ドーナツ
エネルギー - 87kcal 蛋白質 2.2g 脂質 5.1g 炭水 8.0g 亜鉛 0.3mg 食塩 0.0g		エネルギー - 48kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 炭水 10.7g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー - 20kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.0g 炭水 2.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 80kcal 蛋白質 1.3g 脂質 0.0g 炭水 18.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー - 39kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 10.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 218kcal 蛋白質 3.5g 脂質 9.4g 炭水 29.9g 亜鉛 0.3mg 食塩 0.5g	エネルギー - 92kcal 蛋白質 1.1g 脂質 4.7g 炭水 11.1g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
合計		エネルギー - 1438kcal 蛋白質 53.3g 脂質 35.2g 炭水 217.0g 亜鉛 6.4mg 食塩 9.4g	エネルギー - 1402kcal 蛋白質 52.7g 脂質 26.1g 炭水 232.1g 亜鉛 5.7mg 食塩 11.3g	エネルギー - 1357kcal 蛋白質 38.9g 脂質 20.0g 炭水 247.4g 亜鉛 5.5mg 食塩 11.3g	エネルギー - 1431kcal 蛋白質 47.3g 脂質 27.2g 炭水 240.4g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1437kcal 蛋白質 46.2g 脂質 25.9g 炭水 250.1g 亜鉛 6.9mg 食塩 9.2g	エネルギー - 1705kcal 蛋白質 50.1g 脂質 33.4g 炭水 289.7g 亜鉛 5.6mg 食塩 9.1g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 6月17日～2024年 6月23日)

※セレクト食(通所昼食)

A:カレイの五目あんかけ

B:ロールキャベツ

	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
朝食	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあ ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 ツナじゃが 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 卵の花 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 昆布煮 オクラのおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 ミートボール ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ のり佃煮 牛乳
	エネルギー 362kcal 蛋白質 10.0g 脂質 2.2g 炭水 73.5g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.3g	エネルギー 356kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.2g 炭水 66.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.8g	エネルギー 433kcal 蛋白質 12.8g 脂質 7.8g 炭水 75.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.6g	エネルギー 410kcal 蛋白質 12.4g 脂質 4.0g 炭水 79.4g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.5g	エネルギー 340kcal 蛋白質 9.6g 脂質 2.4g 炭水 69.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.4g	エネルギー 415kcal 蛋白質 11.8g 脂質 5.7g 炭水 76.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.9g	エネルギー 537kcal 蛋白質 19.4g 脂質 15.1g 炭水 77.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.3g
昼食	米飯 魚の煮つけ かぶのあんかけ 酢の物 吸物	冷やし中華 餃子 菜の花の和え物 フルーツ	米飯 ◎すき焼き風煮 炒り卵 ほうれん草の和え物 味噌汁	米飯 カレイの五目あんかけ 枝豆ととうもろこしの ピーナツ和え 味噌汁	米飯 ★かに玉(塩だれ) しゅうまい もやし中華和え 味噌汁	米飯 白身フライ 野菜大豆煮 ゆかり和え けんちん汁	米飯 鶏肉のねぎ炒め さつまいも煮 オクラおかか和え 吸物
	エネルギー 386kcal 蛋白質 18.9g 脂質 1.5g 炭水 71.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.5g	エネルギー 556kcal 蛋白質 21.1g 脂質 12.3g 炭水 88.4g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.9g	エネルギー 608kcal 蛋白質 28.6g 脂質 19.0g 炭水 82.1g 亜鉛 4.3mg 食塩 4.4g	エネルギー 441kcal 蛋白質 24.6g 脂質 3.5g 炭水 75.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.9g	エネルギー 604kcal 蛋白質 21.2g 脂質 18.6g 炭水 84.6g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.0g	エネルギー 658kcal 蛋白質 27.2g 脂質 18.1g 炭水 92.1g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.0g	エネルギー 500kcal 蛋白質 20.1g 脂質 6.8g 炭水 87.1g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.6g
夕食	米飯 肉豆腐 かぼちゃ煮付け 味噌汁	米飯 魚の西京焼き 煮浸し 吸物	米飯 えびと野菜炒め かぶの煮物 さつま汁	米飯 鶏照り焼き おろし和え 吸物	米飯 魚の胡麻だれ ちくわの旨煮 吸物	米飯 回鍋肉 ビーフン スープ	米飯 魚のパン粉焼き 小松菜煮浸し 味噌汁
	エネルギー 548kcal 蛋白質 23.4g 脂質 12.5g 炭水 82.4g 亜鉛 3.2mg 食塩 4.0g	エネルギー 433kcal 蛋白質 20.9g 脂質 7.8g 炭水 65.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g	エネルギー 455kcal 蛋白質 15.4g 脂質 8.5g 炭水 75.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g	エネルギー 447kcal 蛋白質 18.2g 脂質 10.9g 炭水 65.2g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.5g	エネルギー 449kcal 蛋白質 20.7g 脂質 6.1g 炭水 74.3g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g	エネルギー 523kcal 蛋白質 17.7g 脂質 15.6g 炭水 74.7g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.9g	エネルギー 431kcal 蛋白質 18.9g 脂質 8.0g 炭水 67.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g
3時	コーヒーゼリー	プリン	シュークリーム	アセロラゼリー	ビスケット	まんじゅう	黒棒
	エネルギー 41kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.0g 炭水 10.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 77kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.3g 炭水 13.0g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー 101kcal 蛋白質 1.5g 脂質 5.2g 炭水 11.6g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	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 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 50kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 炭水 11.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	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
合計	エネルギー 1337kcal 蛋白質 52.5g 脂質 16.2g 炭水 237.6g 亜鉛 6.9mg 食塩 9.9g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 53.7g 脂質 26.6g 炭水 233.5g 亜鉛 4.7mg 食塩 9.8g	エネルギー 1597kcal 蛋白質 58.3g 脂質 40.5g 炭水 244.4g 亜鉛 8.3mg 食塩 10.0g	エネルギー 1366kcal 蛋白質 55.3g 脂質 18.4g 炭水 241.1g 亜鉛 5.8mg 食塩 9.0g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 52.6g 脂質 32.6g 炭水 240.5g 亜鉛 5.8mg 食塩 10.7g	エネルギー 1646kcal 蛋白質 57.7g 脂質 39.5g 炭水 254.3g 亜鉛 6.7mg 食塩 9.8g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 59.1g 脂質 30.1g 炭水 246.9g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.2g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 6月24日～2024年 6月30日)

	6月24日 (月)	6月25日 (火)	6月26日 (水)	6月27日 (木)	6月28日 (金)	6月29日 (土)	6月30日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 ★とろっとまるオムレ 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 大根と昆布の煮物 うずら豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 ひじき煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め 鯛みそ 牛乳
	エネルギー - 374kcal 蛋白質 10.5g 脂質 2.4g 炭水 75.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.4g	エネルギー - 430kcal 蛋白質 15.4g 脂質 4.2g 炭水 80.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.6g	エネルギー - 354kcal 蛋白質 8.8g 脂質 3.0g 炭水 71.3g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.4g	エネルギー - 395kcal 蛋白質 8.1g 脂質 3.2g 炭水 81.5g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.7g	エネルギー - 427kcal 蛋白質 14.7g 脂質 1.7g 炭水 85.2g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.6g	エネルギー - 385kcal 蛋白質 10.0g 脂質 4.3g 炭水 77.5g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.1g	エネルギー - 476kcal 蛋白質 17.5g 脂質 9.6g 炭水 77.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.2g
昼食	米飯 麻婆豆腐 春雨中華煮 ナムル わかめスープ	米飯 白身魚のトマトソース ブロッコリーコンソメ ★マカロニサラダ (明 スープ	米飯 生揚げと野菜の生姜煮 ミートボール 青菜のお浸し 味噌汁	枝豆とひき肉のカレー ★アスパラベーコンコ コールスローサラダ フルーツ	米飯 あんかけ豆腐 野菜と豚肉の炊き合わ 和風サラダ スープ	米飯 ◎豚カツ れんこん煮 ごま和え 味噌汁	米飯 魚のチーズ焼き 大根のスープ煮 カリフラワーサラダ 吸物
	エネルギー - 600kcal 蛋白質 23.9g 脂質 19.9g 炭水 78.1g 亜鉛 3.3mg 食塩 3.4g	エネルギー - 553kcal 蛋白質 22.9g 脂質 11.8g 炭水 86.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.1g	エネルギー - 505kcal 蛋白質 19.2g 脂質 11.1g 炭水 79.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.4g	エネルギー - 764kcal 蛋白質 16.8g 脂質 30.1g 炭水 102.3g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.5g	エネルギー - 488kcal 蛋白質 17.7g 脂質 11.6g 炭水 76.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.3g	エネルギー - 727kcal 蛋白質 16.5g 脂質 29.9g 炭水 95.5g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.5g	エネルギー - 578kcal 蛋白質 20.0g 脂質 22.7g 炭水 69.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.7g
夕食	米飯 筑前煮 めかぶ 吸物	米飯 えびと野菜炒め 冷奴梅ソースかけ 味噌汁	米飯 豚バラ炒め 冬瓜の水晶煮 吸物	米飯 魚の山椒焼き チンゲン菜炒め 味噌汁	米飯 野菜肉巻き なべしぎ のっぺい汁	米飯 魚の照り焼き 白菜煮浸し 吸物	米飯 豚肉のおろしポン酢 高野豆腐含め煮 味噌汁
	エネルギー - 442kcal 蛋白質 21.0g 脂質 3.9g 炭水 78.2g 亜鉛 2.6mg 食塩 4.0g	エネルギー - 428kcal 蛋白質 17.5g 脂質 10.1g 炭水 64.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.4g	エネルギー - 521kcal 蛋白質 14.1g 脂質 18.7g 炭水 69.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g	エネルギー - 378kcal 蛋白質 10.4g 脂質 4.1g 炭水 72.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.3g	エネルギー - 516kcal 蛋白質 11.9g 脂質 15.0g 炭水 80.1g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.2g	エネルギー - 457kcal 蛋白質 20.0g 脂質 7.0g 炭水 74.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.3g	エネルギー - 472kcal 蛋白質 23.8g 脂質 10.0g 炭水 67.6g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.0g
3時	ロールケーキ	手作りゼリー	ドームケーキ	せんべい	デザートムース	どら焼き	ゼリー
	エネルギー - 102kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.1g 炭水 15.1g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 52kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.1g 炭水 13.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 30kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 7.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー - 27kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.6g 炭水 5.1g 亜鉛 0.0mg 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 - 112kcal 蛋白質 2.5g 脂質 1.0g 炭水 23.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー - 79kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.2g 炭水 17.5g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー - 1518kcal 蛋白質 56.7g 脂質 30.3g 炭水 247.0g 亜鉛 7.4mg 食塩 9.9g	エネルギー - 1463kcal 蛋白質 55.8g 脂質 26.2g 炭水 244.2g 亜鉛 5.8mg 食塩 8.2g	エネルギー - 1410kcal 蛋白質 42.1g 脂質 32.8g 炭水 227.9g 亜鉛 5.9mg 食塩 8.5g	エネルギー - 1564kcal 蛋白質 35.6g 脂質 38.0g 炭水 261.6g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1477kcal 蛋白質 45.3g 脂質 29.4g 炭水 249.5g 亜鉛 5.3mg 食塩 10.2g	エネルギー - 1681kcal 蛋白質 49.0g 脂質 42.2g 炭水 270.4g 亜鉛 6.6mg 食塩 11.0g	エネルギー - 1605kcal 蛋白質 62.2g 脂質 44.5g 炭水 231.8g 亜鉛 6.9mg 食塩 9.0g