献立表

[特別養護老人ホーム　ひがしばた]
<常食>
(2024年12月30日～2025年 1月 5日)

	12月30日（月）	12月31日（火）	1月 1日（水）	1月 2日（木）	1月 3日（金）	1月 4日（土）	1月 5日（日）
朝食	米飯 味噌汁 鶏そぼろ信田 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 吸物 おせち盛り合わせ 漬物 乳酸菌飲料	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 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 のり佃煮 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 422kcal 蛋白質 14.6g 脂質 7.0g 炭水 71.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 397kcal 蛋白質 12.4g 脂質 6.3g 炭水 70.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 419kcal 蛋白質 10.1g 脂質 4.5g 炭水 81.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 356kcal 蛋白質 8.3g 脂質 2.0g 炭水 73.5g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 456kcal 蛋白質 16.9g 脂質 5.4g 炭水 81.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 374kcal 蛋白質 8.9g 脂質 3.1g 炭水 75.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 471kcal 蛋白質 16.3g 脂質 12.2g 炭水 71.3g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.1g
昼食	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 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 京合せ 白和え 吸物	米飯 メンチカツ かぶのうすくず煮 卵の花 吸物	米飯 白麻婆豆腐 ビーフンソテー 青梗菜和え 中華スープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557kcal 蛋白質 21.1g 脂質 13.7g 炭水 85.2g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 452kcal 蛋白質 17.9g 脂質 5.1g 炭水 84.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600kcal 蛋白質 26.1g 脂質 11.0g 炭水 98.1g 亜鉛 2.4mg 食塩 5.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537kcal 蛋白質 15.4g 脂質 13.7g 炭水 84.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 428kcal 蛋白質 16.1g 脂質 4.3g 炭水 78.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 632kcal 蛋白質 14.8g 脂質 24.6g 炭水 86.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 654kcal 蛋白質 23.3g 脂質 26.2g 炭水 77.8g 亜鉛 3.2mg 食塩 3.9g
夕食	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 千草焼き 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	米飯 大根と豚肉の旨煮 磯和え 吸物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567kcal 蛋白質 21.1g 脂質 18.9g 炭水 73.7g 亜鉛 3.3mg 食塩 1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572kcal 蛋白質 25.1g 脂質 18.3g 炭水 77.9g 亜鉛 4.0mg 食塩 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501kcal 蛋白質 20.8g 脂質 11.8g 炭水 73.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 479kcal 蛋白質 14.8g 脂質 15.1g 炭水 68.6g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 420kcal 蛋白質 23.9g 脂質 5.4g 炭水 67.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 466kcal 蛋白質 19.4g 脂質 9.5g 炭水 72.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 436kcal 蛋白質 21.2g 脂質 6.9g 炭水 69.5g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.7g
3時	★豆乳ドーナツ（ココ	ゼリー	上用饅頭	甘酒	紅白まんじゅう	手作り水ようかん	手作りゼリー
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 73kcal 蛋白質 1.2g 脂質 3.3g 炭水 9.7g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 79kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.2g 炭水 17.5g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 48kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 炭水 10.7g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 24kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.0g 炭水 5.5g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 98kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.2g 炭水 22.1g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 69kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.2g 炭水 10.8g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 47kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 15.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1619kcal 蛋白質 58.0g 脂質 42.9g 炭水 240.1g 亜鉛 7.5mg 食塩 7.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1500kcal 蛋白質 56.3g 脂質 31.9g 炭水 250.0g 亜鉛 7.9mg 食塩 10.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1568kcal 蛋白質 58.0g 脂質 27.4g 炭水 264.2g 亜鉛 5.8mg 食塩 12.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1396kcal 蛋白質 39.0g 脂質 30.8g 炭水 232.1g 亜鉛 5.4mg 食塩 11.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1402kcal 蛋白質 58.9g 脂質 15.3g 炭水 249.4g 亜鉛 5.5mg 食塩 10.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1541kcal 蛋白質 44.4g 脂質 39.4g 炭水 244.5g 亜鉛 5.0mg 食塩 9.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1608kcal 蛋白質 60.9g 脂質 45.3g 炭水 234.4g 亜鉛 8.4mg 食塩 10.8g

献立表

[特別養護老人ホーム　ひがしばた]
<常食>
(2025年 1月 6日～2025年 1月12日)

セレクト食　8日昼食
A:ハンバーグ
B:ホッケみりん焼き

	1月 6日（月）	1月 7日（火）	1月 8日（水）	1月 9日（木）	1月10日（金）	1月11日（土）	1月12日（日）
朝食	米飯 味噌汁 昆布煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 切干大根煮 モロヘイヤお浸し ふりかけ	米飯 味噌汁 豚挽肉の炒め煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあ のり佃煮 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 387kcal 蛋白質 9.1g 脂質 3.4g 炭水 78.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 366kcal 蛋白質 11.1g 脂質 4.8g 炭水 66.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 325kcal 蛋白質 8.9g 脂質 3.0g 炭水 63.7g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 385kcal 蛋白質 13.0g 脂質 2.0g 炭水 76.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 417kcal 蛋白質 13.9g 脂質 2.8g 炭水 81.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 458kcal 蛋白質 11.1g 脂質 11.0g 炭水 76.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 410kcal 蛋白質 12.2g 脂質 6.8g 炭水 70.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.2g
昼食	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	七草粥 魚の西京焼き きんぴらごぼう みかん 吸物	米飯 ハンバーグ 里芋煮 ★しば漬けのドレッシ 吸物	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	米飯 魚の生姜焼き 豆腐真丈 桜和え 吸物	米飯 ★和牛すき焼きコロッ かぶの旨煮 塩昆布和え 味噌汁	米飯 魚のみそ焼き 五目煮豆 青菜の磯和え 吸物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576kcal 蛋白質 19.3g 脂質 21.9g 炭水 72.5g 亜鉛 2.7mg 食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 380kcal 蛋白質 20.6g 脂質 6.4g 炭水 58.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505kcal 蛋白質 16.9g 脂質 11.4g 炭水 79.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518kcal 蛋白質 19.7g 脂質 8.4g 炭水 89.8g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 458kcal 蛋白質 20.4g 脂質 10.4g 炭水 66.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544kcal 蛋白質 14.0g 脂質 12.6g 炭水 92.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 461kcal 蛋白質 22.0g 脂質 6.2g 炭水 77.6g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.4g
夕食	米飯 魚のごま風味焼き さつまいも煮 味噌汁	米飯 豚しょうが炒め マセドアンサラダ 味噌汁	米飯 魚のポン酢かけ 青菜のお浸し 味噌汁	米飯 えびと野菜炒め 厚焼き玉子 吸物	米飯 野菜肉巻き マカロニサラダ スープ	米飯 魚の照り焼き 野菜と豚肉の炊き合わ 吸物	米飯 鶏肉とｷｬﾍﾞﾂのﾄﾏﾄ煮 炒り卵 スープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 449kcal 蛋白質 16.6g 脂質 5.7g 炭水 79.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.4g 炭水 72.4g 亜鉛 3.0mg 食塩 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 344kcal 蛋白質 18.8g 脂質 1.4g 炭水 60.7g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 404kcal 蛋白質 14.9g 脂質 6.8g 炭水 68.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 469kcal 蛋白質 10.8g 脂質 12.2g 炭水 75.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 428kcal 蛋白質 17.3g 脂質 6.1g 炭水 72.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470kcal 蛋白質 19.9g 脂質 12.1g 炭水 67.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.7g
3時	ビスケット	ドームケーキ	手作り水ようかん	せんべい	栗しぐれ	<鏡開き> おしるこ	プリン
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 88kcal 蛋白質 1.0g 脂質 4.2g 炭水 11.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 116kcal 蛋白質 2.3g 脂質 4.2g 炭水 17.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 65kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.1g 炭水 15.1g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 35kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.8g 炭水 4.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 79kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.7g 炭水 16.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 108kcal 蛋白質 2.4g 脂質 0.2g 炭水 24.4g 亜鉛 0.3mg 食塩 0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 77kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.3g 炭水 13.0g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1500kcal 蛋白質 46.0g 脂質 35.2g 炭水 242.4g 亜鉛 5.9mg 食塩 7.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1438kcal 蛋白質 55.6g 脂質 35.8g 炭水 214.9g 亜鉛 6.3mg 食塩 11.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1239kcal 蛋白質 46.1g 脂質 15.9g 炭水 219.4g 亜鉛 5.2mg 食塩 9.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1342kcal 蛋白質 47.9g 脂質 19.0g 炭水 238.4g 亜鉛 6.3mg 食塩 8.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1423kcal 蛋白質 46.9g 脂質 26.1g 炭水 239.6g 亜鉛 4.7mg 食塩 9.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1538kcal 蛋白質 44.8g 脂質 29.9g 炭水 265.1g 亜鉛 5.6mg 食塩 8.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1418kcal 蛋白質 55.6g 脂質 27.4g 炭水 229.4g 亜鉛 6.8mg 食塩 9.4g

献立表

[特別養護老人ホーム　ひがしばた]
＜常食＞
(2025年 1月13日～2025年 1月19日)

	1月13日（月）	1月14日（火）	1月15日（水）	1月16日（木）	1月17日（金）	1月18日（土）	1月19日（日）
朝食	米飯 味噌汁 ひじき煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 白菜とえびの煮物 オクラおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ のり佃煮 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 370kcal 蛋白質 9.4g 脂質 3.1g 炭水 74.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 412kcal 蛋白質 12.6g 脂質 5.7g 炭水 74.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 361kcal 蛋白質 8.7g 脂質 3.0g 炭水 73.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 412kcal 蛋白質 12.6g 脂質 4.2g 炭水 79.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 443kcal 蛋白質 14.9g 脂質 3.9g 炭水 84.5g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 363kcal 蛋白質 8.2g 脂質 2.3g 炭水 76.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 496kcal 蛋白質 14.2g 脂質 15.4g 炭水 72.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g
昼食	きつねうどん かきあげ もやし和え フルーツ	米飯 おでん 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 ★コーンフライ オクラサラダ フルーツ	人参ごはん アジの塩焼き 桜和え 吸物	米飯 ささみカツ 大根みそかけ コールスローサラダ 吸物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 448kcal 蛋白質 11.9g 脂質 6.0g 炭水 86.1g 亜鉛 0.8mg 食塩 3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 466kcal 蛋白質 16.7g 脂質 10.9g 炭水 73.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 555kcal 蛋白質 24.9g 脂質 13.6g 炭水 79.9g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470kcal 蛋白質 17.3g 脂質 11.1g 炭水 71.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 630kcal 蛋白質 18.0g 脂質 14.6g 炭水 103.6g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 407kcal 蛋白質 19.3g 脂質 7.4g 炭水 62.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532kcal 蛋白質 16.7g 脂質 14.2g 炭水 81.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.8g
夕食	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 エビシュウマイ 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 ブリ大根煮 きんぴらごぼう 味噌汁	米飯 肉じゃが 中華風奴 味噌汁	米飯 魚の野菜あんかけ さつま揚げ煮 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 420kcal 蛋白質 23.3g 脂質 4.6g 炭水 68.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 596kcal 蛋白質 15.9g 脂質 25.1g 炭水 70.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 433kcal 蛋白質 13.0g 脂質 8.1g 炭水 73.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 416kcal 蛋白質 16.7g 脂質 6.7g 炭水 69.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529kcal 蛋白質 23.2g 脂質 15.9g 炭水 69.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509kcal 蛋白質 18.2g 脂質 9.5g 炭水 84.3g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 466kcal 蛋白質 21.8g 脂質 5.1g 炭水 79.8g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.1g
3時	クッキー	黒棒	あんまん	パンケーキ	ゼリー	ビスケット	まんじゅう
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 159kcal 蛋白質 1.8g 脂質 8.1g 炭水 19.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 63kcal 蛋白質 0.7g 脂質 0.2g 炭水 14.9g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 98kcal 蛋白質 2.8g 脂質 1.9g 炭水 17.6g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 79kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.6g 炭水 12.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 62kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.1g 炭水 16.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 104kcal 蛋白質 1.1g 脂質 5.5g 炭水 12.5g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 101kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.3g 炭水 22.8g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1397kcal 蛋白質 46.4g 脂質 21.8g 炭水 248.3g 亜鉛 4.5mg 食塩 10.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1537kcal 蛋白質 45.9g 脂質 41.9g 炭水 233.9g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1447kcal 蛋白質 49.4g 脂質 26.6g 炭水 244.6g 亜鉛 6.6mg 食塩 8.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1377kcal 蛋白質 48.1g 脂質 24.6g 炭水 232.5g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1664kcal 蛋白質 56.1g 脂質 34.5g 炭水 274.2g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1383kcal 蛋白質 46.8g 脂質 24.7g 炭水 235.5g 亜鉛 6.1mg 食塩 10.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1595kcal 蛋白質 54.7g 脂質 35.0g 炭水 256.7g 亜鉛 5.5mg 食塩 10.6g

[特別養護老人ホーム　ひがしばた]
＜常食＞
(2025年 1月20日～2025年 1月26日)

献立表

	1月20日（月）	1月21日（火）	1月22日（水）	1月23日（木）	1月24日（金）	1月25日（土）	1月26日（日）
朝食	米飯 味噌汁 茄子と厚揚げの味噌煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 うの花 ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め 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 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 大根土佐煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ひじき煮 鯛みそ 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 405kcal 蛋白質 8.9g 脂質 5.8g 炭水 76.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 395kcal 蛋白質 11.5g 脂質 6.8g 炭水 69.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 358kcal 蛋白質 13.1g 脂質 3.4g 炭水 66.0g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 415kcal 蛋白質 13.1g 脂質 4.0g 炭水 79.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 440kcal 蛋白質 14.1g 脂質 3.9g 炭水 84.3g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 355kcal 蛋白質 7.6g 脂質 1.3g 炭水 75.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 419kcal 蛋白質 12.6g 脂質 8.1g 炭水 72.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g
昼食	米飯 アジの南蛮漬け 餃子 春雨サラダ スープ	米飯 ミートローフ 南瓜のバターソテー ブロッコリーサラダ 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 キャベツの甘酢生姜和 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	米飯 筑前煮 厚焼き玉子 ピーナツ和え 吸物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530kcal 蛋白質 21.9g 脂質 13.0g 炭水 75.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 555kcal 蛋白質 16.5g 脂質 18.1g 炭水 79.5g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554kcal 蛋白質 22.4g 脂質 15.9g 炭水 76.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 697kcal 蛋白質 21.3g 脂質 26.5g 炭水 91.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546kcal 蛋白質 23.0g 脂質 15.5g 炭水 76.5g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 396kcal 蛋白質 20.7g 脂質 2.5g 炭水 69.1g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 506kcal 蛋白質 24.0g 脂質 8.7g 炭水 80.8g 亜鉛 3.0mg 食塩 3.6g
夕食	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 じゃが芋煮 吸物	米飯 魚のパン粉焼き 煮浸し 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 424kcal 蛋白質 14.2g 脂質 8.3g 炭水 70.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 391kcal 蛋白質 18.0g 脂質 2.6g 炭水 71.4g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508kcal 蛋白質 15.1g 脂質 15.0g 炭水 74.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510kcal 蛋白質 17.8g 脂質 11.9g 炭水 79.7g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 436kcal 蛋白質 18.8g 脂質 6.4g 炭水 72.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 498kcal 蛋白質 17.8g 脂質 14.2g 炭水 70.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 461kcal 蛋白質 20.3g 脂質 9.2g 炭水 69.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g
3時	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	ババロア	どら焼き
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 102kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.1g 炭水 15.1g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 176kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.5g 炭水 41.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 88kcal 蛋白質 1.9g 脂質 3.3g 炭水 12.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 30kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水 7.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 27kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.6g 炭水 5.1g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 109kcal 蛋白質 2.8g 脂質 6.4g 炭水 10.0g 亜鉛 0.4mg 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 112kcal 蛋白質 2.5g 脂質 1.0g 炭水 23.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1461kcal 蛋白質 46.3g 脂質 31.2g 炭水 238.4g 亜鉛 5.8mg 食塩 8.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1517kcal 蛋白質 48.0g 脂質 28.0g 炭水 262.1g 亜鉛 5.6mg 食塩 9.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1508kcal 蛋白質 52.5g 脂質 37.6g 炭水 230.4g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1652kcal 蛋白質 52.2g 脂質 42.4g 炭水 258.2g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1449kcal 蛋白質 56.2g 脂質 26.4g 炭水 238.2g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1358kcal 蛋白質 48.9g 脂質 24.4g 炭水 225.0g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1498kcal 蛋白質 59.4g 脂質 27.0g 炭水 245.9g 亜鉛 6.9mg 食塩 9.5g

献立表

[特別養護老人ホーム　ひがしばた]
〈常食〉
（2025年 1月27日～2025年 1月31日）

セレクト食　29日昼食
A:魚のカレー風味焼き
B:かに玉

	1月27日（月）	1月28日（火）	1月29日（水）	1月30日（木）	1月31日（金）		
朝食	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 高野豆腐含め煮 ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 切干大根煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	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 ジョア		
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 381kcal 蛋白質 11.0g 脂質 5.2g 炭水 69.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 386kcal 蛋白質 13.0g 脂質 5.9g 炭水 67.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 355kcal 蛋白質 8.9g 脂質 2.0g 炭水 72.8g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 444kcal 蛋白質 13.3g 脂質 7.4g 炭水 78.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 438kcal 蛋白質 14.2g 脂質 4.1g 炭水 83.2g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.1g		
昼食	米飯 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう 梅肉和え 味噌汁	米飯 ★和風ロールキャベツ ほうれん草炒め カニ風味サラダ スープ	米飯 魚のカレー風味焼き 炊き合わせ ポテトサラダ 吸物	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	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		
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 618kcal 蛋白質 15.2g 脂質 20.9g 炭水 89.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574kcal 蛋白質 14.9g 脂質 18.1g 炭水 85.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473kcal 蛋白質 16.8g 脂質 10.0g 炭水 76.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 619kcal 蛋白質 20.3g 脂質 20.5g 炭水 84.2g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537kcal 蛋白質 24.4g 脂質 14.7g 炭水 73.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.8g		
夕食	米飯 鶏つくね甘辛煮 オクラの和え物 コンソメスープ	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		
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 467kcal 蛋白質 12.3g 脂質 12.7g 炭水 73.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 364kcal 蛋白質 17.8g 脂質 3.0g 炭水 63.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524kcal 蛋白質 24.3g 脂質 15.8g 炭水 66.8g 亜鉛 3.1mg 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478kcal 蛋白質 12.2g 脂質 14.2g 炭水 73.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525kcal 蛋白質 23.7g 脂質 12.6g 炭水 74.7g 亜鉛 2.9mg 食塩 2.3g		
3時	肉まん	パンケーキ	手作りゼリー	たい焼き	クッキー		
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 41kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.6g 炭水 7.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 69kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.2g 炭水 10.8g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 52kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.1g 炭水 13.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 88kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.5g 炭水 18.8g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 159kcal 蛋白質 1.8g 脂質 8.1g 炭水 19.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g		
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1507kcal 蛋白質 39.7g 脂質 39.4g 炭水 240.2g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1393kcal 蛋白質 47.0g 脂質 29.2g 炭水 228.0g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1404kcal 蛋白質 50.0g 脂質 27.9g 炭水 230.1g 亜鉛 6.1mg 食塩 8.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1629kcal 蛋白質 47.8g 脂質 42.6g 炭水 255.1g 亜鉛 6.4mg 食塩 11.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1659kcal 蛋白質 64.1g 脂質 39.5g 炭水 250.5g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.4g		