

# 献立表

★:新メニュー

施設：特別養護老人ホーム ひがしばた

食種：常食/A

期間：2025/02/24～2025/03/02

	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 1	日 2
朝	米飯 味噌汁 大根土佐煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 鶏そぼろ信田 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ モロヘイヤお浸し ふりかけ	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 漬物 ショア	米飯 味噌汁 じゃが芋そぼろ煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあん 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 359kcal 蛋白質 7.5g 脂質 1.2g 炭水化物 76.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g	エネルギー 469kcal 蛋白質 17.9g 脂質 7.8g 炭水化物 78.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.5g	エネルギー 499kcal 蛋白質 18.0g 脂質 11.9g 炭水化物 77.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	エネルギー 359kcal 蛋白質 7.9g 脂質 1.1g 炭水化物 76.7g 亜鉛 1.2mg 食塩 2.5g	エネルギー 428kcal 蛋白質 16.3g 脂質 4.8g 炭水化物 77.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.6g	エネルギー 392kcal 蛋白質 10.2g 脂質 1.7g 炭水化物 81.3g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.8g	エネルギー 432kcal 蛋白質 12.6g 脂質 7.8g 炭水化物 75.1g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.9g
昼	米飯 豚の焼肉たれ炒め 餃子 和風サラダ ワカメスープ	米飯 魚の味噌煮 ピーナツ炒め ひじきサラダ 吸物	米飯 ささみカツ ★五目三角野菜煮 白菜梅和え 味噌汁	炊き込みご飯 魚の塩焼き オクラの和え物 吸物	米飯 ★肉じゃがフライ ミニ焼きそば 菜の花の和え物 味噌汁	米飯 魚の胡麻だれ かぶの旨煮 酢の物 味噌汁	米飯 回鍋肉 ビーフン 中華和え スープ
	エネルギー 575kcal 蛋白質 22.0g 脂質 17.2g 炭水化物 79.4g 亜鉛 2.7mg 食塩 2.4g	エネルギー 687kcal 蛋白質 23.0g 脂質 32.4g 炭水化物 71.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.8g	エネルギー 585kcal 蛋白質 20.0g 脂質 19.6g 炭水化物 78.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.5g	エネルギー 401kcal 蛋白質 20.4g 脂質 4.7g 炭水化物 66.1g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.6g	エネルギー 534kcal 蛋白質 13.6g 脂質 12.2g 炭水化物 90.6g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.0g	エネルギー 471kcal 蛋白質 17.8g 脂質 6.8g 炭水化物 81.4g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.1g	エネルギー 552kcal 蛋白質 13.5g 脂質 19.5g 炭水化物 77.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g
15時食	手作りゼリー	あんパン	厚切りパーム	レモンケーキ	ロールケーキ	ババロア	せんべい
	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	エネルギー 101kcal 蛋白質 2.7g 脂質 0.9g 炭水化物 20.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 85kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.9g 炭水化物 13.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	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 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 219kcal 蛋白質 3.5g 脂質 5.2g 炭水化物 39.7g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.4g 脂質 0.4g 炭水化物 25.3g 亜鉛 0.7mg 食塩 0.5g
夕	米飯 魚の粕漬焼き ちくわの旨煮 吸物	米飯 肉豆腐 きんぴらごぼう 味噌汁	米飯 白身魚のトマトソース じゃが芋コンソメ煮 吸物	米飯 厚揚げ煮 しゅうまい 味噌汁	米飯 オムレツ 野菜ソテー スープ	米飯 鶏の照り焼き ほうれん草和え 吸物	米飯 豆腐ステーキきのこあん 炒り卵 味噌汁
	エネルギー 450kcal 蛋白質 23.1g 脂質 5.9g 炭水化物 72.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.0g	エネルギー 507kcal 蛋白質 22.0g 脂質 11.2g 炭水化物 76.6g 亜鉛 3.0mg 食塩 3.7g	エネルギー 378kcal 蛋白質 15.8g 脂質 1.5g 炭水化物 72.8g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.9g	エネルギー 464kcal 蛋白質 14.5g 脂質 10.2g 炭水化物 75.9g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.8g	エネルギー 421kcal 蛋白質 11.8g 脂質 7.8g 炭水化物 74.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.3g	エネルギー 426kcal 蛋白質 21.9g 脂質 7.1g 炭水化物 64.9g 亜鉛 2.7mg 食塩 2.7g	エネルギー 522kcal 蛋白質 16.8g 脂質 15.6g 炭水化物 75.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.6g
日計	エネルギー 1488kcal 蛋白質 53.7g 脂質 29.8g 炭水化物 240.8g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.5g	エネルギー 1764kcal 蛋白質 65.6g 脂質 52.3g 炭水化物 247.2g 亜鉛 7.1mg 食塩 11.1g	エネルギー 1547kcal 蛋白質 55.3g 脂質 35.9g 炭水化物 242.3g 亜鉛 4.8mg 食塩 9.8g	エネルギー 1312kcal 蛋白質 44.7g 脂質 19.3g 炭水化物 231.3g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.1g	エネルギー 1485kcal 蛋白質 43.0g 脂質 28.9g 炭水化物 257.6g 亜鉛 5.5mg 食塩 10.0g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 53.4g 脂質 20.8g 炭水化物 267.3g 亜鉛 5.5mg 食塩 8.7g	エネルギー 1620kcal 蛋白質 45.3g 脂質 43.3g 炭水化物 253.3g 亜鉛 6.8mg 食塩 9.6g

# 献立表

★:新メニュー

施設：特別養護老人ホーム ひがしばた

食種：常食/A

期間：2025/03/03～2025/03/09

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
朝	米飯 味噌汁 豚ひき肉の炒め煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま炒め煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 絹揚げ煮 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 卵の花 オクラおかか和え ふりかけ	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 ツナじゃが のり佃煮 牛乳
	エネルギー 389kcal 蛋白質 12.2g 脂質 3.0g 炭水化物 77.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g	エネルギー 390kcal 蛋白質 12.9g 脂質 2.2g 炭水化物 77.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.6g	エネルギー 372kcal 蛋白質 8.4g 脂質 1.7g 炭水化物 78.4g 亜鉛 1.1mg 食塩 3.1g	エネルギー 412kcal 蛋白質 13.1g 脂質 3.8g 炭水化物 78.9g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.8g	エネルギー 364kcal 蛋白質 10.9g 脂質 5.1g 炭水化物 67.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.7g	エネルギー 340kcal 蛋白質 7.6g 脂質 1.1g 炭水化物 72.4g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.2g	エネルギー 455kcal 蛋白質 14.0g 脂質 9.4g 炭水化物 75.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g
昼	<ひな祭り> ～桃の節句～ ひな散らし寿司 花がんと煮 菜の花のおひたし 吸物	米飯 生揚げのソース炒め 冬瓜のくず煮 小松菜桜えび和え 吸物	米飯 鶏肉のクリーム煮 ★たまごサラダ包み揚げ カニ風味サラダ フルーツ	米飯 魚の西京焼き 金平大根 白菜梅和え 吸物	米飯 タンドリーチキン ジャーマンポテト たくあん和え 味噌汁	きしめん かきあげ 小松菜辛子和え フルーツ	米飯 チキンピカタ ほうれん草ソテー マカロニサラダ スープ
	エネルギー 490kcal 蛋白質 20.6g 脂質 8.6g 炭水化物 80.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 4.0g	エネルギー 473kcal 蛋白質 12.0g 脂質 11.3g 炭水化物 77.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.6g	エネルギー 565kcal 蛋白質 16.1g 脂質 15.6g 炭水化物 87.3g 亜鉛 2.1mg 食塩 1.7g	エネルギー 428kcal 蛋白質 20.4g 脂質 5.6g 炭水化物 70.9g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	エネルギー 511kcal 蛋白質 21.3g 脂質 12.9g 炭水化物 74.3g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.5g	エネルギー 529kcal 蛋白質 13.2g 脂質 12.4g 炭水化物 87.0g 亜鉛 0.9mg 食塩 2.6g	エネルギー 594kcal 蛋白質 27.8g 脂質 17.5g 炭水化物 77.5g 亜鉛 2.2mg 食塩 1.7g
15時食	甘酒	デザートムース	どんら焼き	パンケーキ	クリームパン	せんべい	たい焼き
	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 47kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g 炭水化物 8.3g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー 112kcal 蛋白質 2.5g 脂質 1.0g 炭水化物 23.2g 亜鉛 0.2mg 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 82kcal 蛋白質 1.4g 脂質 3.0g 炭水化物 12.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 63kcal 蛋白質 0.7g 脂質 0.2g 炭水化物 14.9g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	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
夕	米飯 魚の生姜焼き 白菜煮浸し 味噌汁	米飯 豚肉の焼肉たれ焼き にら炒め 味噌汁	米飯 魚の甘酢あんかけ かぼちゃ煮付け 吸物	米飯 豚肉のポン酢煮 青梗菜の和え物 味噌汁	米飯 干草焼き ふろふき大根 吸物	米飯 肉豆腐 ピーマン炒め 味噌汁	米飯 煮魚 ひじき入り蓮根金平 さつま汁
	エネルギー 457kcal 蛋白質 19.6g 脂質 8.8g 炭水化物 71.0g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.1g	エネルギー 456kcal 蛋白質 21.0g 脂質 11.5g 炭水化物 63.7g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.4g	エネルギー 409kcal 蛋白質 16.5g 脂質 1.2g 炭水化物 80.7g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g	エネルギー 431kcal 蛋白質 20.7g 脂質 8.0g 炭水化物 64.9g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.7g	エネルギー 453kcal 蛋白質 13.7g 脂質 12.2g 炭水化物 67.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.6g	エネルギー 472kcal 蛋白質 21.4g 脂質 9.9g 炭水化物 71.5g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.9g	エネルギー 489kcal 蛋白質 17.5g 脂質 9.7g 炭水化物 81.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.8g
日計	エネルギー 1360kcal 蛋白質 52.9g 脂質 20.4g 炭水化物 233.8g 亜鉛 4.9mg 食塩 10.9g	エネルギー 1366kcal 蛋白質 46.9g 脂質 26.1g 炭水化物 227.2g 亜鉛 6.6mg 食塩 10.7g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 43.5g 脂質 19.5g 炭水化物 269.6g 亜鉛 5.1mg 食塩 8.1g	エネルギー 1340kcal 蛋白質 55.5g 脂質 19.6g 炭水化物 225.5g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.0g	エネルギー 1410kcal 蛋白質 47.3g 脂質 33.2g 炭水化物 221.9g 亜鉛 6.8mg 食塩 8.9g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 42.9g 脂質 23.6g 炭水化物 245.8g 亜鉛 4.9mg 食塩 9.8g	エネルギー 1626kcal 蛋白質 61.3g 脂質 37.1g 炭水化物 252.8g 亜鉛 6.0mg 食塩 8.2g

3月6日(木)  
 テイ・セレクト食  
 A:魚の西京焼き  
 B:ロールキャベツ

# 献立表

★新メニュー

施設：特別養護老人ホーム ひがしばた

食種：常食/A

期間：2025/03/10～2025/03/16

	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	日 16
朝	米飯 味噌汁 野菜ビーフン 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ モロヘイヤお浸し ふりかけ	米飯 味噌汁 ひじき煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 切干大根煮 漬物 ショア	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 えび団子と野菜の炒め煮 のり佃煮 牛乳
	エネルギー 390kcal 蛋白質 8.0g 脂質 2.4g 炭水化物 81.5g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.5g	エネルギー 407kcal 蛋白質 13.4g 脂質 1.7g 炭水化物 81.4g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.1g	エネルギー 402kcal 蛋白質 14.0g 脂質 7.4g 炭水化物 67.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g	エネルギー 354kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2.3g 炭水化物 73.0g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.1g	エネルギー 368kcal 蛋白質 11.6g 脂質 2.0g 炭水化物 74.1g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.8g	エネルギー 416kcal 蛋白質 12.9g 脂質 4.8g 炭水化物 78.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.6g	エネルギー 478kcal 蛋白質 15.0g 脂質 11.5g 炭水化物 75.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.0g
昼	米飯 豆腐のそぼろ炒め 南瓜きのこあん ごぼうサラダ 味噌汁	米飯 えびグラタンフライ 野菜コンソメ煮 ピーナツ和え 味噌汁	米飯 親子煮 冬瓜のあんかけ キャベツ甘酢和え 吸物	ツナカレーライス 大豆ナゲット フレンチサラダ フルーツ	米飯 豆腐野菜ハンバーグ きんぴらごぼう 菜の花菜種和え 味噌汁	米飯 魚のパン粉焼き 炊き合わせ ほうれん草ごま和え 吸物	米飯 生揚げの焼肉たれ炒め 野菜ソテー ブロッコリーサラダ 味噌汁
	エネルギー 532kcal 蛋白質 19.9g 脂質 11.8g 炭水化物 83.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.7g	エネルギー 558kcal 蛋白質 12.3g 脂質 16.6g 炭水化物 87.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.5g	エネルギー 510kcal 蛋白質 23.2g 脂質 11.4g 炭水化物 75.2g 亜鉛 2.6mg 食塩 4.2g	エネルギー 783kcal 蛋白質 21.4g 脂質 31.4g 炭水化物 100.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.3g	エネルギー 476kcal 蛋白質 16.3g 脂質 8.1g 炭水化物 83.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.0g	エネルギー 526kcal 蛋白質 23.6g 脂質 13.9g 炭水化物 71.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.6g	エネルギー 540kcal 蛋白質 18.9g 脂質 16.6g 炭水化物 76.7g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.9g
15時食	カステラ	手作りゼリー	まんじゅう	★ウエハース	クッキー	シュークリーム	せんべい
	エネルギー 95kcal 蛋白質 2.1g 脂質 1.8g 炭水化物 17.6g 亜鉛 0.3mg 食塩 0.0g	エネルギー 58kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水化物 15.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	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 86kcal 蛋白質 1.0g 脂質 4.6g 炭水化物 10.2g 亜鉛 0.0mg 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 100kcal 蛋白質 1.9g 脂質 7.9g 炭水化物 5.1g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー 31kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.1g 炭水化物 5.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
夕	米飯 ポークチャップ チンゲン菜の炒め物 スープ	米飯 魚の醤油バター焼き ゆかり和え 吸物	米飯 豆腐の海鮮煮 しゅうまい 味噌汁	米飯 豚しょうが焼き 小松菜煮浸し 吸物	米飯 白身魚のトマトソース かぶのそぼろ煮 吸物	米飯 野菜肉巻き おからサラダ 味噌汁	米飯 オムレツミートソース マセドアンサラダ スープ
	エネルギー 433kcal 蛋白質 18.8g 脂質 8.0g 炭水化物 66.9g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.3g	エネルギー 399kcal 蛋白質 20.0g 脂質 7.3g 炭水化物 60.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.3g	エネルギー 431kcal 蛋白質 17.6g 脂質 8.5g 炭水化物 69.1g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.7g	エネルギー 436kcal 蛋白質 20.2g 脂質 8.4g 炭水化物 65.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.6g	エネルギー 449kcal 蛋白質 19.1g 脂質 8.1g 炭水化物 71.1g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g	エネルギー 444kcal 蛋白質 11.9g 脂質 10.0g 炭水化物 73.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.9g	エネルギー 481kcal 蛋白質 13.5g 脂質 14.4g 炭水化物 72.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.2g
日計	エネルギー 1450kcal 蛋白質 48.8g 脂質 24.0g 炭水化物 249.2g 亜鉛 6.4mg 食塩 8.5g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 45.8g 脂質 25.6g 炭水化物 244.3g 亜鉛 4.8mg 食塩 10.0g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 56.8g 脂質 27.6g 炭水化物 233.3g 亜鉛 6.6mg 食塩 10.2g	エネルギー 1659kcal 蛋白質 51.4g 脂質 46.7g 炭水化物 248.6g 亜鉛 5.4mg 食塩 10.1g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 48.9g 脂質 26.4g 炭水化物 247.5g 亜鉛 4.7mg 食塩 11.2g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 50.3g 脂質 36.6g 炭水化物 228.4g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.2g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 47.7g 脂質 43.6g 炭水化物 229.2g 亜鉛 6.8mg 食塩 9.2g

# 献立表

★:新メニュー

施設：特別養護老人ホーム ひがしばた  
 食種：常食/A  
 期間：2025/03/17～2025/03/23

	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	日 23
朝	米飯 味噌汁 大根と昆布の煮物 金時豆 ふりかけ	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 野菜大豆煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 白菜むきえび中華煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 豚ひき肉の炒め煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根土佐煮 のり佃煮 牛乳
	エネルギー 390kcal 蛋白質 9.7g 脂質 2.9g 炭水化物 79.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.7g	エネルギー 384kcal 蛋白質 10.1g 脂質 1.5g 炭水化物 79.8g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.7g	エネルギー 425kcal 蛋白質 13.3g 脂質 4.8g 炭水化物 80.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.6g	エネルギー 363kcal 蛋白質 12.2g 脂質 1.5g 炭水化物 72.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.4g	エネルギー 477kcal 蛋白質 16.6g 脂質 8.9g 炭水化物 79.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.6g	エネルギー 390kcal 蛋白質 12.3g 脂質 2.9g 炭水化物 77.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.7g	エネルギー 420kcal 蛋白質 11.9g 脂質 7.0g 炭水化物 74.5g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.8g
昼	米飯 八宝菜 餃子 春雨サラダ ワカメスープ	米飯 魚の照り焼き 高野豆腐含め煮 もやし和え 味噌汁	そば ちくわの磯辺揚げ 白和え フルーツ	米飯 鶏肉の焼き鳥風味 大根旨煮 キャベツ胡麻酢和え 吸物	米飯 アジフライ かぶのコンソメ煮 モロヘイヤ浸し 吸物	米飯 豆腐と野菜の生姜煮 ★ミートボールオニオンソース 塩昆布和え 味噌汁	米飯 魚のムニエル 煮浸し 菜の花の和え物 スープ
	エネルギー 552kcal 蛋白質 14.5g 脂質 15.9g 炭水化物 85.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.8g	エネルギー 431kcal 蛋白質 21.1g 脂質 6.2g 炭水化物 69.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.6g	エネルギー 524kcal 蛋白質 24.9g 脂質 8.0g 炭水化物 89.0g 亜鉛 2.4mg 食塩 5.2g	エネルギー 494kcal 蛋白質 19.7g 脂質 12.4g 炭水化物 75.0g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.4g	エネルギー 503kcal 蛋白質 15.3g 脂質 12.6g 炭水化物 78.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.8g	エネルギー 467kcal 蛋白質 18.6g 脂質 7.9g 炭水化物 79.1g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.8g	エネルギー 552kcal 蛋白質 22.6g 脂質 16.8g 炭水化物 74.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.7g
15時食	ロールケーキ	あんぱん	★マンゴーアセロラゼリー	おはぎ	ビスケット	レモンケーキ	せんべい
	エネルギー 85kcal 蛋白質 1.8g 脂質 5.0g 炭水化物 7.8g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	エネルギー 101kcal 蛋白質 2.7g 脂質 0.9g 炭水化物 20.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 47kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水化物 15.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 84kcal 蛋白質 1.7g 脂質 0.2g 炭水化物 18.9g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	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	エネルギー 66kcal 蛋白質 1.4g 脂質 2.5g 炭水化物 9.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	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
夕	米飯 魚の胡麻だれ 冬瓜のくず煮 味噌汁	米飯 五目卵焼き 青梗菜の炒め煮 のっぺい汁	米飯 豚野菜炒め 青菜おかか和え 吸物	米飯 魚の煮付け 中華風奴 味噌汁	米飯 肉じゃが ひじき入り蓮根金平 味噌汁	米飯 魚の山椒焼 ほうれん草の和え物 吸物	米飯 炊き合わせ なべしぎ 吸物
	エネルギー 463kcal 蛋白質 19.9g 脂質 8.7g 炭水化物 73.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.0g	エネルギー 403kcal 蛋白質 12.6g 脂質 7.3g 炭水化物 68.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g	エネルギー 560kcal 蛋白質 16.2g 脂質 25.0g 炭水化物 61.8g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.4g	エネルギー 399kcal 蛋白質 20.1g 脂質 5.5g 炭水化物 63.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.8g	エネルギー 473kcal 蛋白質 17.2g 脂質 5.4g 炭水化物 87.0g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.8g	エネルギー 466kcal 蛋白質 20.6g 脂質 7.2g 炭水化物 76.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.8g	エネルギー 540kcal 蛋白質 16.1g 脂質 15.4g 炭水化物 80.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.9g
日計	エネルギー 1490kcal 蛋白質 45.9g 脂質 32.5g 炭水化物 246.2g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.6g	エネルギー 1319kcal 蛋白質 46.5g 脂質 15.9g 炭水化物 237.4g 亜鉛 5.0mg 食塩 10.1g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 54.5g 脂質 37.8g 炭水化物 246.8g 亜鉛 6.4mg 食塩 10.3g	エネルギー 1340kcal 蛋白質 53.7g 脂質 19.6g 炭水化物 230.2g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.7g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 50.2g 脂質 31.3g 炭水化物 257.0g 亜鉛 6.0mg 食塩 10.3g	エネルギー 1389kcal 蛋白質 52.9g 脂質 20.5g 炭水化物 242.2g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.4g	エネルギー 1547kcal 蛋白質 50.9g 脂質 41.0g 炭水化物 234.3g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.5g

3月20日(木)  
 ティ・セレクト食  
 A:鶏肉の焼き鳥風味  
 B:メルルーサ  
 のかば焼き

# 献立表

★:新メニュー

施設：特別養護老人ホーム ひがしばた

食種：常食/A

期間：2025/03/24～2025/03/30

	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	日 30
朝	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 絹揚げ煮付け ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ 三色豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま炒め煮 ねり梅 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 高野豆腐含め煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 371kcal 蛋白質 8.7g 脂質 1.7g 炭水化物 78.7g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.3g	エネルギー 397kcal 蛋白質 12.4g 脂質 3.1g 炭水化物 77.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.3g	エネルギー 462kcal 蛋白質 12.1g 脂質 3.8g 炭水化物 93.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.5g	エネルギー 437kcal 蛋白質 9.8g 脂質 9.7g 炭水化物 74.7g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.6g	エネルギー 433kcal 蛋白質 12.7g 脂質 5.0g 炭水化物 81.0g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.9g	エネルギー 395kcal 蛋白質 11.9g 脂質 2.0g 炭水化物 80.2g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.1g	エネルギー 473kcal 蛋白質 16.8g 脂質 10.5g 炭水化物 75.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.8g
昼	米飯 ミートローフ 卵の花 ピーナツ和え コーンスープ	桜えびと塩昆布の炊き込みご飯 魚の塩焼き ★里芋サラダ(たらこ入り) 吸物	米飯 豚カツ 白菜ツナ煮 カリフラワーサラダ 味噌汁	米飯 豆腐のカレー煮 青梗菜炒め コールスローサラダ スープ	★チゲラーメン しゅうまい バンバンジー フルーツ	米飯 鶏肉のトマトソース 煮びたし 和風サラダ スープ	米飯 魚の磯辺焼き さつまいも甘煮 梅肉和え 味噌汁
	エネルギー 590kcal 蛋白質 19.9g 脂質 19.8g 炭水化物 81.6g 亜鉛 2.7mg 食塩 2.1g	エネルギー 416kcal 蛋白質 20.2g 脂質 8.1g 炭水化物 62.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.5g	エネルギー 521kcal 蛋白質 15.7g 脂質 13.3g 炭水化物 82.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.3g	エネルギー 435kcal 蛋白質 15.6g 脂質 8.7g 炭水化物 71.2g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.1g	エネルギー 513kcal 蛋白質 17.1g 脂質 13.2g 炭水化物 81.4g 亜鉛 1.1mg 食塩 5.4g	エネルギー 509kcal 蛋白質 17.7g 脂質 13.1g 炭水化物 76.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.8g	エネルギー 514kcal 蛋白質 18.8g 脂質 8.0g 炭水化物 89.5g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.7g
15時食	手作り水ようかん	栗しぐれ	ドーナツ	クッキー	プリン	手作りゼリー	ロールケーキ
	エネルギー 77kcal 蛋白質 1.7g 脂質 0.1g 炭水化物 18.1g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g	エネルギー 79kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.7g 炭水化物 16.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 159kcal 蛋白質 1.5g 脂質 8.7g 炭水化物 18.7g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.3g	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 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 61kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 16.1g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 97kcal 蛋白質 2.0g 脂質 5.7g 炭水化物 9.0g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g
夕	米飯 魚のねぎ味噌焼き 白和え 吸物	米飯 鶏のごま焼き レンコン煮 味噌汁	米飯 魚のちゃんちゃん焼き風 豆腐しんじょう 吸物	米飯 大根と豚肉の旨煮 金平人参 吸物	米飯 えびと野菜炒め がんも煮 味噌汁	米飯 生揚げの卵とじ煮 にら炒め 味噌汁	米飯 筑前煮 小松菜の和え物 吸物
	エネルギー 402kcal 蛋白質 18.2g 脂質 6.3g 炭水化物 64.1g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.4g	エネルギー 531kcal 蛋白質 18.8g 脂質 15.9g 炭水化物 74.6g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.2g	エネルギー 470kcal 蛋白質 21.8g 脂質 10.4g 炭水化物 68.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.6g	エネルギー 588kcal 蛋白質 16.6g 脂質 21.0g 炭水化物 79.4g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.1g	エネルギー 514kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.0g 炭水化物 67.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.4g	エネルギー 498kcal 蛋白質 19.1g 脂質 13.9g 炭水化物 70.8g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.4g	エネルギー 473kcal 蛋白質 18.5g 脂質 9.2g 炭水化物 75.9g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.9g
日計	エネルギー 1440kcal 蛋白質 48.5g 脂質 27.9g 炭水化物 242.5g 亜鉛 6.1mg 食塩 7.8g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 53.2g 脂質 27.8g 炭水化物 230.5g 亜鉛 6.4mg 食塩 10.1g	エネルギー 1612kcal 蛋白質 51.1g 脂質 36.2g 炭水化物 262.3g 亜鉛 4.8mg 食塩 10.7g	エネルギー 1619kcal 蛋白質 43.9g 脂質 47.6g 炭水化物 244.6g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.0g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 52.9g 脂質 36.5g 炭水化物 242.9g 亜鉛 4.7mg 食塩 12.8g	エネルギー 1463kcal 蛋白質 48.7g 脂質 29.0g 炭水化物 243.3g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.4g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 56.1g 脂質 33.4g 炭水化物 249.7g 亜鉛 7.1mg 食塩 8.5g

# 献立表

★:新メニュー

施設：特別養護老人ホーム ひがしばた

食種：常食/A

期間：2025/03/31～2025/03/31

		月					
		31					
朝	米飯 味噌汁 ちくわの旨煮 のり佃煮 乳酸菌飲料						
	1食分 - 392kcal 蛋白質 11.0g 脂質 2.5g 炭水化物 78.5g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.1g						
昼	ゆかりご飯 豚肉甘辛炒め ★枝豆ふわふわ豆腐 カニ風味サラダ 吸物						
	1食分 - 649kcal 蛋白質 24.0g 脂質 24.4g 炭水化物 80.3g 亜鉛 2.5mg 食塩 7.1g						
15時食	せんべい						
	1食分 - 49kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.3g 炭水化物 6.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g						
夕	米飯 魚の野菜あんかけ ひじき煮 味噌汁						
	1食分 - 446kcal 蛋白質 16.9g 脂質 8.6g 炭水化物 72.7g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.5g						
日計							
	1食分 - 1536kcal 蛋白質 52.5g 脂質 37.8g 炭水化物 238.1g 亜鉛 5.1mg 食塩 13.8g						