

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 4月 1日~2024年 4月 7日)

	4月 1日 (月)	4月 2日 (火)	4月 3日 (水)	4月 4日 (木)	4月 5日 (金)	4月 6日 (土)	4月 7日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 がんも含め煮 ねり梅 ヨーグルト	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 大根土佐煮 オクラおかか和え 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 ジョア	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー - 450kcal 蛋白質 15.9g 脂質 10.5g 炭水 69.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.5g	エネルギー - 349kcal 蛋白質 8.2g 脂質 1.3g 炭水 73.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.6g	エネルギー - 328kcal 蛋白質 9.4g 脂質 1.7g 炭水 66.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.9g	エネルギー - 398kcal 蛋白質 8.8g 脂質 4.3g 炭水 79.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.5g	エネルギー - 411kcal 蛋白質 12.9g 脂質 3.8g 炭水 77.9g 亜鉛 1.2mg 食塩 2.4g	エネルギー - 384kcal 蛋白質 13.0g 脂質 5.9g 炭水 67.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.1g	エネルギー - 476kcal 蛋白質 17.5g 脂質 10.8g 炭水 75.0g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.0g
昼食	さくらうどん 菜の花コロッケ 桜和え フルーツ	米飯 豚肉の焼肉たれ炒め さくらしゅうまい 海藻サラダ 中華スープ	米飯 ★お花豆腐ハンバーグ 五目巾着 ★カリフラワーサラダ 味噌汁	★桜ごはん 魚のみぞれ煮 桜和え 吸物	米飯 味噌田楽 はんぺんの煮物 菜の花そぼろ和え 吸物	米飯 鶏唐揚げ ★花しんじょう マセドアンサラダ 味噌汁	米飯 サバの味噌煮 かぶの桜海老あんかけ ほうれん草ごま和え 吸物
	エネルギー - 508kcal 蛋白質 11.7g 脂質 9.2g 炭水 94.2g 亜鉛 0.4mg 食塩 5.6g	エネルギー - 577kcal 蛋白質 24.4g 脂質 14.2g 炭水 85.0g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.5g	エネルギー - 552kcal 蛋白質 20.7g 脂質 16.8g 炭水 77.9g 亜鉛 4.0mg 食塩 4.6g	エネルギー - 352kcal 蛋白質 17.3g 脂質 2.7g 炭水 61.7g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.4g	エネルギー - 500kcal 蛋白質 23.2g 脂質 9.4g 炭水 77.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.3g	エネルギー - 732kcal 蛋白質 23.3g 脂質 32.2g 炭水 82.5g 亜鉛 2.7mg 食塩 4.6g	エネルギー - 549kcal 蛋白質 21.3g 脂質 17.8g 炭水 71.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.3g
夕食	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 かぼちゃ煮 吸物	米飯 干草焼き 冬瓜のかにあんかけ 味噌汁	米飯 鶏つくね甘辛煮 ごぼうサラダ 味噌汁	米飯 魚の照り焼き ピーナツ和え 吸物	米飯 豚バラ炒め 白菜むきえび中華煮 味噌汁
	エネルギー - 485kcal 蛋白質 17.8g 脂質 14.1g 炭水 69.5g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.3g	エネルギー - 453kcal 蛋白質 21.7g 脂質 8.0g 炭水 69.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.0g	エネルギー - 474kcal 蛋白質 17.6g 脂質 10.3g 炭水 73.5g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.7g	エネルギー - 472kcal 蛋白質 15.4g 脂質 12.4g 炭水 71.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.6g	エネルギー - 476kcal 蛋白質 17.1g 脂質 9.1g 炭水 79.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.4g	エネルギー - 403kcal 蛋白質 17.7g 脂質 7.4g 炭水 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 68.3g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.3g
3時	たい焼き (カスタード)	★手作り水ようかん (桜餅風デザート	★紅白ゼリー	抹茶ババロア	チョコパン	黒棒
	エネルギー - 176kcal 蛋白質 4.1g 脂質 1.0g 炭水 37.5g 亜鉛 0.3mg 食塩 0.3g	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 - 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 - 110kcal 蛋白質 1.5g 脂質 4.6g 炭水 15.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー - 109kcal 蛋白質 2.8g 脂質 6.4g 炭水 10.0g 亜鉛 0.4mg 食塩 0.1g	エネルギー - 95kcal 蛋白質 2.2g 脂質 3.2g 炭水 14.7g 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 14.9g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー - 1619kcal 蛋白質 49.5g 脂質 34.8g 炭水 270.8g 亜鉛 4.9mg 食塩 12.7g	エネルギー - 1444kcal 蛋白質 55.8g 脂質 23.6g 炭水 243.1g 亜鉛 6.5mg 食塩 9.1g	エネルギー - 1466kcal 蛋白質 50.2g 脂質 29.8g 炭水 241.2g 亜鉛 8.7mg 食塩 10.3g	エネルギー - 1332kcal 蛋白質 43.0g 脂質 24.0g 炭水 228.2g 亜鉛 5.0mg 食塩 9.6g	エネルギー - 1496kcal 蛋白質 56.0g 脂質 28.7g 炭水 244.9g 亜鉛 5.7mg 食塩 10.2g	エネルギー - 1614kcal 蛋白質 56.2g 脂質 48.7g 炭水 227.4g 亜鉛 6.1mg 食塩 10.8g	エネルギー - 1581kcal 蛋白質 53.4g 脂質 45.3g 炭水 229.6g 亜鉛 6.4mg 食塩 10.7g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 4月 8日~2024年 4月14日)

※セレクト食(通所昼食)

A:アジの南蛮漬け

B:かに玉

	4月 8日 (月)	4月 9日 (火)	4月10日 (水)	4月11日 (木)	4月12日 (金)	4月13日 (土)	4月14日 (日)
朝食	米飯 味噌汁 五目卵の花 ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 切干大根煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ひじき煮 漬物 ヨーグルト	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 漬物 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 えび団子の煮物 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 408kcal 蛋白質 12.4g 脂質 3.9g 炭水 77.4g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.9g	エネルギー 363kcal 蛋白質 8.3g 脂質 1.6g 炭水 76.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.7g	エネルギー 381kcal 蛋白質 12.3g 脂質 5.9g 炭水 67.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.5g	エネルギー 362kcal 蛋白質 8.2g 脂質 1.6g 炭水 76.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.3g	エネルギー 413kcal 蛋白質 14.2g 脂質 2.5g 炭水 80.6g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.7g	エネルギー 355kcal 蛋白質 8.1g 脂質 1.7g 炭水 75.1g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.6g	エネルギー 484kcal 蛋白質 14.8g 脂質 11.7g 炭水 76.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g
昼食	<お花祭り御膳> ~春を感じよう~ 卵の太巻き寿司 花がんも 菜の花菜種和え 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 ★てりたまコロッケ 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	米飯 すき焼きコロッケ 金平ごぼう 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
	エネルギー 626kcal 蛋白質 21.1g 脂質 20.8g 炭水 85.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.5g	エネルギー 506kcal 蛋白質 22.2g 脂質 9.6g 炭水 80.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g	エネルギー 628kcal 蛋白質 22.9g 脂質 13.8g 炭水 99.9g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.2g	エネルギー 513kcal 蛋白質 18.7g 脂質 13.5g 炭水 75.3g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g	エネルギー 491kcal 蛋白質 16.8g 脂質 10.8g 炭水 79.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.9g	エネルギー 575kcal 蛋白質 12.9g 脂質 14.1g 炭水 96.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.7g	エネルギー 618kcal 蛋白質 20.0g 脂質 20.8g 炭水 85.0g 亜鉛 3.0mg 食塩 4.3g
夕食	米飯 生揚げの甘辛炒め もやし中華和え 味噌汁	米飯 豚肉ピリ辛炒め ナムル 中華スープ	米飯 チャンプルー 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 えびと野菜の炒め煮 冷奴 吸物	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
	エネルギー 516kcal 蛋白質 17.9g 脂質 16.3g 炭水 71.9g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.5g	エネルギー 455kcal 蛋白質 13.9g 脂質 11.6g 炭水 70.3g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.0g	エネルギー 443kcal 蛋白質 16.6g 脂質 8.3g 炭水 73.6g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.5g	エネルギー 394kcal 蛋白質 12.2g 脂質 6.8g 炭水 69.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.1g	エネルギー 411kcal 蛋白質 16.4g 脂質 9.1g 炭水 62.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.5g	エネルギー 503kcal 蛋白質 22.9g 脂質 9.7g 炭水 76.3g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.5g	エネルギー 388kcal 蛋白質 19.1g 脂質 4.3g 炭水 64.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.2g
3時	桜ケーキ	パンケーキ	まんじゅう	せんべい	ゼリー	水ようかん	ロールケーキ
	エネルギー 110kcal 蛋白質 1.5g 脂質 4.6g 炭水 15.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	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 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 40kcal 蛋白質 0.4g 脂質 2.0g 炭水 5.1g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 38kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 9.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	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 147kcal 蛋白質 2.0g 脂質 6.1g 炭水 21.1g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g
合計	エネルギー 1660kcal 蛋白質 52.9g 脂質 45.6g 炭水 250.7g 亜鉛 5.7mg 食塩 11.0g	エネルギー 1393kcal 蛋白質 45.7g 脂質 25.0g 炭水 238.0g 亜鉛 6.0mg 食塩 7.8g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 53.8g 脂質 28.3g 炭水 262.4g 亜鉛 7.0mg 食塩 10.3g	エネルギー 1309kcal 蛋白質 39.5g 脂質 23.9g 炭水 226.4g 亜鉛 5.9mg 食塩 8.1g	エネルギー 1353kcal 蛋白質 47.5g 脂質 22.4g 炭水 232.3g 亜鉛 5.2mg 食塩 9.2g	エネルギー 1499kcal 蛋白質 45.5g 脂質 25.7g 炭水 262.8g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.8g	エネルギー 1637kcal 蛋白質 55.9g 脂質 42.9g 炭水 246.8g 亜鉛 6.6mg 食塩 11.0g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 4月15日~2024年 4月21日)

	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)
朝食	米飯 味噌汁 オムレツ 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 ひじき煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 豆腐真丈 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 切干大根煮 オクラのおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 のり佃煮 牛乳
	エネルギー 399kcal 蛋白質 12.7g 脂質 5.8g 炭水 71.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.0g	エネルギー 439kcal 蛋白質 12.9g 脂質 6.9g 炭水 78.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.8g	エネルギー 362kcal 蛋白質 10.1g 脂質 3.6g 炭水 70.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g	エネルギー 469kcal 蛋白質 16.3g 脂質 7.6g 炭水 81.1g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.5g	エネルギー 418kcal 蛋白質 10.0g 脂質 5.8g 炭水 78.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	エネルギー 346kcal 蛋白質 9.5g 脂質 2.5g 炭水 70.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.8g	エネルギー 456kcal 蛋白質 17.1g 脂質 10.3g 炭水 70.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.9g
昼食	米飯 魚のムニエル 大根のスープ煮 ★めんたい和え 吸物	米飯 ★北海扇フライ 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	エビピラフ ★ビーフシチューコロ ブロッコリーサラダ スープ	米飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃ煮付け ほうれん草の和え物 吸物	米飯 魚の甘酢あん 小松菜炒め煮 春雨サラダ 吸物
	エネルギー 558kcal 蛋白質 20.9g 脂質 19.4g 炭水 71.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.1g	エネルギー 506kcal 蛋白質 16.1g 脂質 10.6g 炭水 84.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 5.3g	エネルギー 456kcal 蛋白質 21.1g 脂質 9.1g 炭水 68.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.5g	エネルギー 494kcal 蛋白質 14.3g 脂質 10.3g 炭水 83.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.2g	エネルギー 494kcal 蛋白質 13.9g 脂質 11.7g 炭水 80.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.6g	エネルギー 526kcal 蛋白質 21.6g 脂質 12.3g 炭水 78.2g 亜鉛 2.9mg 食塩 4.1g	エネルギー 501kcal 蛋白質 15.7g 脂質 10.0g 炭水 84.0g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.8g
夕食	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	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
	エネルギー 436kcal 蛋白質 16.9g 脂質 11.3g 炭水 63.2g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.5g	エネルギー 388kcal 蛋白質 19.8g 脂質 2.6g 炭水 69.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.2g	エネルギー 474kcal 蛋白質 20.7g 脂質 12.0g 炭水 67.7g 亜鉛 2.7mg 食塩 2.7g	エネルギー 441kcal 蛋白質 21.4g 脂質 9.3g 炭水 64.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g	エネルギー 469kcal 蛋白質 19.7g 脂質 9.2g 炭水 72.7g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.2g	エネルギー 430kcal 蛋白質 22.0g 脂質 7.5g 炭水 64.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.5g	エネルギー 392kcal 蛋白質 19.0g 脂質 5.2g 炭水 64.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.1g
3時	せんべい	あんパン	デザートムース	ゼリー	ビスケット	パンケーキ	せんべい
	エネルギー 31kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.1g 炭水 5.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 127kcal 蛋白質 3.3g 脂質 1.0g 炭水 26.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	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 0.1g	エネルギー 47kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 15.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 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 40kcal 蛋白質 0.4g 脂質 2.0g 炭水 5.1g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー 1424kcal 蛋白質 50.8g 脂質 37.6g 炭水 211.1g 亜鉛 5.8mg 食塩 8.7g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 52.1g 脂質 21.1g 炭水 258.7g 亜鉛 5.1mg 食塩 11.4g	エネルギー 1339kcal 蛋白質 52.9g 脂質 25.8g 炭水 214.2g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.5g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 52.1g 脂質 27.2g 炭水 244.6g 亜鉛 5.1mg 食塩 10.6g	エネルギー 1469kcal 蛋白質 44.6g 脂質 30.9g 炭水 243.9g 亜鉛 5.8mg 食塩 11.2g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 54.4g 脂質 24.7g 炭水 223.5g 亜鉛 6.7mg 食塩 10.5g	エネルギー 1389kcal 蛋白質 52.2g 脂質 27.5g 炭水 224.1g 亜鉛 6.1mg 食塩 8.9g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 4月22日～2024年 4月28日)

※セレクト食(通所昼食)

A:豆腐の野菜あんかけ

B:赤魚西京焼き

	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)
朝食	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃがいも煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 ジョア	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 絹揚げ含め煮 金時豆 ふりかけ	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 竹輪とインゲンのごま炒 のり佃煮 牛乳
	エネルギー 420kcal 蛋白質 13.4g 脂質 5.0g 炭水 78.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.3g	エネルギー 389kcal 蛋白質 8.5g 脂質 2.4g 炭水 80.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.3g	エネルギー 394kcal 蛋白質 11.2g 脂質 1.6g 炭水 81.5g 亜鉛 1.1mg 食塩 3.7g	エネルギー 362kcal 蛋白質 8.0g 脂質 1.4g 炭水 76.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g	エネルギー 396kcal 蛋白質 10.3g 脂質 4.9g 炭水 76.7g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.4g	エネルギー 413kcal 蛋白質 14.4g 脂質 4.6g 炭水 75.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	エネルギー 450kcal 蛋白質 14.5g 脂質 9.7g 炭水 73.6g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.0g
昼食	米飯 ミートローフ ★桜海老クリーミーコ 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 味噌汁	ラーメン 春巻き 中華和え フルーツ	米飯 豆腐の野菜あんかけ ミートボール ゆかり和え 吸物	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 ★あじ大葉フライ 炊き合わせ キャベツ土佐和え 味噌汁	米飯 カニ玉 野菜ビーフン ナムル スープ
	エネルギー 676kcal 蛋白質 19.7g 脂質 22.6g 炭水 95.1g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.8g	エネルギー 531kcal 蛋白質 18.2g 脂質 19.0g 炭水 67.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.3g	エネルギー 506kcal 蛋白質 16.8g 脂質 11.6g 炭水 83.9g 亜鉛 1.2mg 食塩 5.4g	エネルギー 516kcal 蛋白質 23.8g 脂質 10.5g 炭水 77.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.7g	エネルギー 513kcal 蛋白質 17.8g 脂質 16.4g 炭水 67.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.2g	エネルギー 537kcal 蛋白質 16.1g 脂質 14.1g 炭水 82.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.7g	エネルギー 516kcal 蛋白質 12.4g 脂質 14.3g 炭水 81.7g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.5g
夕食	米飯 魚の胡麻だれ ほうれん草炒め 吸物	米飯 他人煮 ピーマン炒め 吸物	米飯 ツナの治部煮 卵の花 味噌汁	米飯 肉じゃが 酢の物 味噌汁	米飯 魚の蒲焼き 煮浸し 吸物	米飯 豚肉すき煮 白和え 吸物	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
	エネルギー 441kcal 蛋白質 20.7g 脂質 5.7g 炭水 74.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.8g	エネルギー 396kcal 蛋白質 11.5g 脂質 7.2g 炭水 67.8g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.3g	エネルギー 513kcal 蛋白質 19.1g 脂質 15.0g 炭水 71.8g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.6g	エネルギー 468kcal 蛋白質 11.2g 脂質 9.0g 炭水 82.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g	エネルギー 511kcal 蛋白質 18.8g 脂質 10.7g 炭水 82.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g	エネルギー 438kcal 蛋白質 19.2g 脂質 9.1g 炭水 67.2g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.1g	エネルギー 520kcal 蛋白質 13.2g 脂質 11.7g 炭水 86.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.1g
3時	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	ロールケーキ	プリン
	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 81kcal 蛋白質 1.5g 脂質 5.8g 炭水 5.6g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー 146kcal 蛋白質 2.5g 脂質 6.8g 炭水 18.8g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.3g	エネルギー 58kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水 15.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 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 77kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.3g 炭水 13.0g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g
合計	エネルギー 1616kcal 蛋白質 55.1g 脂質 33.3g 炭水 266.5g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.9g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 39.7g 脂質 34.4g 炭水 221.7g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.0g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 49.6g 脂質 35.0g 炭水 256.0g 亜鉛 4.8mg 食塩 13.0g	エネルギー 1404kcal 蛋白質 43.1g 脂質 20.9g 炭水 252.0g 亜鉛 5.3mg 食塩 10.1g	エネルギー 1579kcal 蛋白質 48.7g 脂質 40.1g 炭水 246.4g 亜鉛 5.3mg 食塩 8.8g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 51.2g 脂質 33.0g 炭水 236.6g 亜鉛 6.1mg 食塩 10.2g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 41.6g 脂質 38.0g 炭水 254.3g 亜鉛 6.0mg 食塩 11.7g

献立表

[特別養護老人ホーム ひがしばた]

<常食>

(2024年 4月29日～2024年 4月30日)

	4月29日 (月)	4月30日 (火)				
朝食	米飯 味噌汁 大根と昆布の煮物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 ねり梅 乳酸菌飲料				
	エネルギー - 371kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.2g 炭水 70.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.4g	エネルギー - 379kcal 蛋白質 9.3g 脂質 2.3g 炭水 77.8g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.6g				
昼食	米飯 豚カツ れんこん煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	豆ごはん 豆腐肉みそかけ ★水菜とふきのお浸し 吸物				
	エネルギー - 573kcal 蛋白質 15.1g 脂質 16.0g 炭水 89.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.1g	エネルギー - 518kcal 蛋白質 19.2g 脂質 14.2g 炭水 75.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.2g				
夕食	米飯 魚の味噌焼き 煮浸し 吸物	米飯 えびと野菜の炒め煮 きんぴらごぼう 味噌汁				
	エネルギー - 411kcal 蛋白質 19.1g 脂質 6.5g 炭水 66.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.9g	エネルギー - 421kcal 蛋白質 14.2g 脂質 8.4g 炭水 69.5g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g				
3時	手作りゼリー	黒棒				
	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 - 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 - 1423kcal 蛋白質 44.5g 脂質 26.7g 炭水 247.3g 亜鉛 5.1mg 食塩 11.5g	エネルギー - 1381kcal 蛋白質 43.4g 脂質 25.1g 炭水 237.5g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.6g				