

施設：特別養護老人ホーム ひがしばた
食種：常食／A
期間：2025/05/26～2025/06/01

献立表

日			
1			
米飯 味噌汁 野菜大豆煮 のり佃煮 牛乳			
エネルギー	499kcal	蛋白質	18.3g
脂質	12.4g	炭水化物	76.1g
亜鉛	2.7mg	食塩	2.7g
米飯 豆腐の洋風煮 ミートボール カニ風味サラダ スープ			
エネルギー	562kcal	蛋白質	21.3g
脂質	18.5g	炭水化物	75.2g
亜鉛	2.4mg	食塩	2.7g
ウエハース			
エネルギー	95kcal	蛋白質	1.0g
脂質	5.0g	炭水化物	11.5g
亜鉛	0.0mg	食塩	0.1g
米飯 魚の味噌煮 ちくわの炒め物 吸物			
エネルギー	569kcal	蛋白質	20.1g
脂質	21.3g	炭水化物	68.9g
亜鉛	1.9mg	食塩	3.8g
エネルギー	1725kcal	蛋白質	60.7g
脂質	57.2g	炭水化物	231.7g
亜鉛	7.0mg	食塩	9.3g

献立表

施設：特別養護老人ホーム ひがしばた

食種：常食/A

期間：2025/06/02～2025/06/08

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
朝	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 モロヘイヤおひたし ふりかけ	米飯 味噌汁 ひじきの煮物 鯛みそ 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 がんも煮 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 切干大根煮 ねり梅 牛乳
	エネルギー 363kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.0g 炭水化物 75.9g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.6g	エネルギー 365kcal 蛋白質 10.6g 脂質 2.1g 炭水化物 73.2g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.7g	エネルギー 368kcal 蛋白質 9.3g 脂質 1.8g 炭水化物 76.2g 亜鉛 1.2mg 食塩 2.7g	エネルギー 358kcal 蛋白質 8.3g 脂質 1.3g 炭水化物 76.0g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.0g	エネルギー 423kcal 蛋白質 15.1g 脂質 5.0g 炭水化物 77.3g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.6g	エネルギー 389kcal 蛋白質 10.3g 脂質 2.5g 炭水化物 78.9g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.0g	エネルギー 461kcal 蛋白質 14.8g 脂質 10.3g 炭水化物 74.4g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.3g
昼	★たぬきそば 卵焼き わさび和え フルーツ	米飯 えびグラタンコロッセ 大根みそかけ キャベツ胡麻マヨサラダ 味噌汁	米飯 魚のポン酢かけ 卵の花 マセドアンサラダ 吸物	米飯 タンドリーチキン 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 スクランブルエッグ 和風サラダ ゼリー	米飯 魚の菜種焼き 青梗菜炒め煮 豆腐サラダ 吸物
	エネルギー 545kcal 蛋白質 21.9g 脂質 11.5g 炭水化物 88.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.6g	エネルギー 616kcal 蛋白質 11.9g 脂質 23.5g 炭水化物 87.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.3g	エネルギー 473kcal 蛋白質 17.9g 脂質 11.7g 炭水化物 72.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 11.0g	エネルギー 529kcal 蛋白質 19.4g 脂質 19.8g 炭水化物 65.5g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.3g	エネルギー 471kcal 蛋白質 25.7g 脂質 5.9g 炭水化物 75.1g 亜鉛 2.0mg 食塩 5.2g	エネルギー 634kcal 蛋白質 19.5g 脂質 14.9g 炭水化物 103.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.8g	エネルギー 518kcal 蛋白質 20.8g 脂質 17.5g 炭水化物 65.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.8g
15時食	せんべい	水ようかん	デザートムース	ビスケット	プリン	じゃ焼き	ウエハース
	エネルギー 20kcal 蛋白質 0.4g 脂質 0.9g 炭水化物 2.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 66kcal 蛋白質 1.6g 脂質 0.2g 炭水化物 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 炭水化物 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 炭水化物 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 炭水化物 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 炭水化物 23.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー 67kcal 蛋白質 0.8g 脂質 3.6g 炭水化物 7.9g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g
夕	米飯 豚肉の焼肉たれ炒め かぶコンソメ煮 スープ	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風 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
	エネルギー 554kcal 蛋白質 13.0g 脂質 21.8g 炭水化物 72.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 1.7g	エネルギー 412kcal 蛋白質 20.2g 脂質 6.1g 炭水化物 65.0g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.3g	エネルギー 442kcal 蛋白質 17.8g 脂質 10.1g 炭水化物 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 炭水化物 70.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.0g	エネルギー 577kcal 蛋白質 15.0g 脂質 18.7g 炭水化物 84.2g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.0g	エネルギー 423kcal 蛋白質 13.6g 脂質 6.4g 炭水化物 75.1g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.4g	エネルギー 474kcal 蛋白質 17.0g 脂質 10.5g 炭水化物 75.5g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.4g
日計	エネルギー 1482kcal 蛋白質 43.9g 脂質 36.2g 炭水化物 239.6g 亜鉛 4.9mg 食塩 8.0g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 44.3g 脂質 31.9g 炭水化物 241.1g 亜鉛 4.8mg 食塩 11.3g	エネルギー 1330kcal 蛋白質 46.0g 脂質 24.7g 炭水化物 224.4g 亜鉛 5.2mg 食塩 16.9g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 52.6g 脂質 32.6g 炭水化物 214.2g 亜鉛 5.9mg 食塩 9.3g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 57.3g 脂質 31.9g 炭水化物 249.6g 亜鉛 5.8mg 食塩 11.9g	エネルギー 1558kcal 蛋白質 45.9g 脂質 24.8g 炭水化物 280.8g 亜鉛 5.6mg 食塩 10.3g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 53.4g 脂質 41.9g 炭水化物 222.8g 亜鉛 6.5mg 食塩 8.5g

6月3日 セレクト食

A:えびグラタンコロッセ

B:アジ塩焼き

献立表

施設：特別養護老人ホーム ひがしばた

食種：常食／A

期間：2025/06/09～2025/06/15

	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 15
朝	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 鯛味噌 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根土佐煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 ふわふわ豆腐含め煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 煮浸し ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 じゃが芋煮 金時豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 ひじきの煮物 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 のり佃煮 牛乳
	エネルギー 417kcal 蛋白質 13.2g 脂質 4.8g 炭水化物 78.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.5g	エネルギー 385kcal 蛋白質 12.4g 脂質 2.1g 炭水化物 76.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.1g	エネルギー 415kcal 蛋白質 10.0g 脂質 6.0g 炭水化物 77.4g 亜鉛 1.2mg 食塩 4.2g	エネルギー 371kcal 蛋白質 11.2g 脂質 1.2g 炭水化物 75.5g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.5g	エネルギー 360kcal 蛋白質 8.7g 脂質 1.8g 炭水化物 74.7g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.8g	エネルギー 367kcal 蛋白質 7.7g 脂質 1.4g 炭水化物 78.2g 亜鉛 1.1mg 食塩 2.6g	エネルギー 488kcal 蛋白質 16.7g 脂質 9.5g 炭水化物 81.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.5g
昼	米飯 豚冷しゃぶ 冬瓜のあんかけ 白菜ごま和え 味噌汁	枝豆とひき肉のカレーライス クリームコロッケ コールスローサラダ ★乳酸菌デザート	米飯 チキンピカタ 野菜のクリーム煮 ★海藻サラダ（梅ドレッシング） 吸物	米飯 レモンのカジキカツ 炊き合わせ 小松菜の和え物 味噌汁	米飯 八宝菜 シュウマイ ナムル 中華スープ	ゆかりご飯 魚の茸あんかけ 里芋煮 フルーツ 吸物	米飯 茎わかめの豆腐カツ 金平ごぼう 甘酢和え 吸物
	エネルギー 465kcal 蛋白質 22.0g 脂質 8.5g 炭水化物 71.0g 亜鉛 2.8mg 食塩 5.2g	エネルギー 744kcal 蛋白質 16.7g 脂質 24.6g 炭水化物 114.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.8g	エネルギー 491kcal 蛋白質 27.5g 脂質 9.0g 炭水化物 74.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.0g	エネルギー 572kcal 蛋白質 17.7g 脂質 16.7g 炭水化物 85.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.7g	エネルギー 561kcal 蛋白質 17.8g 脂質 18.0g 炭水化物 78.7g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.8g	エネルギー 482kcal 蛋白質 18.2g 脂質 2.4g 炭水化物 95.3g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.9g	エネルギー 555kcal 蛋白質 13.4g 脂質 16.9g 炭水化物 84.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.7g
15時食	厚切りバウム	せんべい	まんじゅう	ババロア	ロールケーキ	栗しぐれ	ドーナツ
	エネルギー 136kcal 蛋白質 2.4g 脂質 4.6g 炭水化物 21.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	エネルギー 20kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.0g 炭水化物 2.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 48kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.1g 炭水化物 10.7g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー 175kcal 蛋白質 2.8g 脂質 4.1g 炭水化物 31.7g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 110kcal 蛋白質 1.4g 脂質 4.4g 炭水化物 16.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 79kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.7g 炭水化物 16.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 73kcal 蛋白質 1.2g 脂質 3.1g 炭水化物 10.0g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g
夕	米飯 魚のねぎみそ焼き 菜の花辛子和え けんちん汁	米飯 鶏肉くわ焼き 茄子の浸し 吸物	米飯 生揚げの甘辛炒め ツナサラダ 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 オムレツミートソース 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 401kcal 蛋白質 17.8g 脂質 4.9g 炭水化物 69.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.9g	エネルギー 492kcal 蛋白質 16.6g 脂質 17.2g 炭水化物 65.1g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.1g	エネルギー 523kcal 蛋白質 18.6g 脂質 17.1g 炭水化物 71.1g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.5g	エネルギー 413kcal 蛋白質 15.1g 脂質 3.0g 炭水化物 79.1g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.4g	エネルギー 429kcal 蛋白質 18.6g 脂質 7.3g 炭水化物 68.6g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.1g	エネルギー 555kcal 蛋白質 25.8g 脂質 17.9g 炭水化物 69.8g 亜鉛 3.0mg 食塩 3.8g	エネルギー 539kcal 蛋白質 16.9g 脂質 10.4g 炭水化物 89.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 1.9g
日計	エネルギー 1419kcal 蛋白質 55.4g 脂質 22.8g 炭水化物 240.1g 亜鉛 6.3mg 食塩 10.8g	エネルギー 1641kcal 蛋白質 45.9g 脂質 44.9g 炭水化物 258.1g 亜鉛 6.3mg 食塩 10.0g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 57.1g 脂質 32.2g 炭水化物 233.2g 亜鉛 5.7mg 食塩 11.7g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 46.8g 脂質 25.0g 炭水化物 271.7g 亜鉛 5.5mg 食塩 10.7g	エネルギー 1480kcal 蛋白質 46.5g 脂質 31.5g 炭水化物 238.2g 亜鉛 5.9mg 食塩 9.8g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 53.5g 脂質 22.4g 炭水化物 259.8g 亜鉛 5.6mg 食塩 11.4g	エネルギー 1655kcal 蛋白質 48.2g 脂質 39.9g 炭水化物 265.2g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.3g

献立表

施設：特別養護老人ホーム ひがしばた

食種：常食／A

期間：2025/06/16～2025/06/22

	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22
朝	米飯 味噌汁 絹揚げ煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあん ねり梅 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 卵の花 のり佃煮 乳酸菌飲料	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 牛乳
	エネルギー 373kcal 蛋白質 9.4g 脂質 3.7g 炭水化物 73.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g	エネルギー 393kcal 蛋白質 12.3g 脂質 1.7g 炭水化物 79.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.6g	エネルギー 349kcal 蛋白質 7.6g 脂質 1.2g 炭水化物 74.2g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.3g	エネルギー 450kcal 蛋白質 14.8g 脂質 6.3g 炭水化物 80.9g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.6g	エネルギー 374kcal 蛋白質 9.0g 脂質 3.9g 炭水化物 73.8g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.5g	エネルギー 338kcal 蛋白質 9.5g 脂質 2.2g 炭水化物 68.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.6g	エネルギー 499kcal 蛋白質 18.1g 脂質 12.3g 炭水化物 75.9g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.0g
昼	米飯 ミートローフ 切干大根煮 里芋たらこサラダ 味噌汁	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 ★豚キムチ 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 枝豆とうもろこしのつまみ揚げ ピーナツ和え 味噌汁	米飯 かに玉（塩だれ） しゅうまい もやしの中華和え 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
	エネルギー 546kcal 蛋白質 17.9g 脂質 15.8g 炭水化物 81.4g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.2g	エネルギー 378kcal 蛋白質 18.9g 脂質 1.6g 炭水化物 69.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.6g	エネルギー 516kcal 蛋白質 19.1g 脂質 11.0g 炭水化物 83.4g 亜鉛 1.3mg 食塩 5.2g	エネルギー 617kcal 蛋白質 28.7g 脂質 19.9g 炭水化物 82.0g 亜鉛 3.5mg 食塩 4.3g	エネルギー 455kcal 蛋白質 25.5g 脂質 4.6g 炭水化物 75.4g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.7g	エネルギー 445kcal 蛋白質 12.8g 脂質 8.5g 炭水化物 76.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.0g	エネルギー 597kcal 蛋白質 19.8g 脂質 17.8g 炭水化物 85.3g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.0g
15時食	クッキー	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
	エネルギー 92kcal 蛋白質 1.1g 脂質 4.7g 炭水化物 11.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 38kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.1g 炭水化物 9.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 51kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.5g 炭水化物 8.6g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー 130kcal 蛋白質 1.7g 脂質 7.5g 炭水化物 14.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 68kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水化物 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 炭水化物 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 炭水化物 11.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g
夕	米飯 魚の甘酢あん 青梗菜炒め わかめスープ	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
	エネルギー 441kcal 蛋白質 14.9g 脂質 10.0g 炭水化物 69.6g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.1g	エネルギー 552kcal 蛋白質 23.5g 脂質 12.5g 炭水化物 83.2g 亜鉛 3.2mg 食塩 4.0g	エネルギー 433kcal 蛋白質 20.9g 脂質 7.8g 炭水化物 65.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g	エネルギー 460kcal 蛋白質 15.8g 脂質 9.0g 炭水化物 75.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g	エネルギー 447kcal 蛋白質 18.2g 脂質 10.9g 炭水化物 65.2g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.5g	エネルギー 454kcal 蛋白質 20.6g 脂質 6.9g 炭水化物 73.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.3g	エネルギー 504kcal 蛋白質 15.6g 脂質 14.0g 炭水化物 75.5g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.9g
日計	エネルギー 1452kcal 蛋白質 43.3g 脂質 34.2g 炭水化物 235.2g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.4g	エネルギー 1361kcal 蛋白質 54.9g 脂質 15.9g 炭水化物 241.2g 亜鉛 6.8mg 食塩 10.3g	エネルギー 1349kcal 蛋白質 48.6g 脂質 21.5g 炭水化物 231.8g 亜鉛 4.3mg 食塩 11.5g	エネルギー 1657kcal 蛋白質 61.0g 脂質 42.7g 炭水化物 252.7g 亜鉛 7.2mg 食塩 10.9g	エネルギー 1344kcal 蛋白質 52.8g 脂質 19.4g 炭水化物 235.4g 亜鉛 6.0mg 食塩 8.8g	エネルギー 1341kcal 蛋白質 44.0g 脂質 23.1g 炭水化物 231.3g 亜鉛 5.3mg 食塩 10.0g	エネルギー 1650kcal 蛋白質 54.5g 脂質 44.2g 炭水化物 248.1g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.9g

6月17日 セレクト食

A:魚の煮つけ

B:豚肉みそ炒め

献立表

施設：特別養護老人ホーム ひがしばた

食種：常食／A

期間：2025/06/23～2025/06/29

	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29
朝	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 スクランブルエッグ 漬物 ヨーグルト	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 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 ショア	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ひじきの煮物 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 443kcal 蛋白質 13.6g 脂質 7.5g 炭水化物 77.3g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.2g	エネルギー 414kcal 蛋白質 10.8g 脂質 7.5g 炭水化物 73.1g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.2g	エネルギー 402kcal 蛋白質 11.7g 脂質 4.1g 炭水化物 77.3g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.5g	エネルギー 361kcal 蛋白質 8.5g 脂質 2.5g 炭水化物 74.3g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.8g	エネルギー 431kcal 蛋白質 13.5g 脂質 3.8g 炭水化物 83.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.5g	エネルギー 399kcal 蛋白質 11.0g 脂質 1.6g 炭水化物 82.3g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.5g	エネルギー 462kcal 蛋白質 14.2g 脂質 9.7g 炭水化物 76.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.8g
昼	米飯 鶏肉のねぎ炒め さつまいも煮 ★ひじきと野菜のたらこマヨ和え 吸物	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煮 マカロニサラダ スープ	米飯 豚バラ炒め 冬瓜の水晶煮 青菜のお浸し 味噌汁	<行事食> ～リクエスト食～ 炊き込みご飯(4階) メバルの煮付け(3階) ★赤しその彩りなます イチゴゼリー(2階) 吸物	米飯 豚カツ れんこん煮 和風サラダ スープ	米飯 あんかけ豆腐 野菜と豚肉の炊き合わせ ごま和え 味噌汁
	エネルギー 501kcal 蛋白質 20.2g 脂質 6.8g 炭水化物 87.4g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.6g	エネルギー 601kcal 蛋白質 23.8g 脂質 20.0g 炭水化物 78.0g 亜鉛 3.3mg 食塩 3.4g	エネルギー 543kcal 蛋白質 22.8g 脂質 10.6g 炭水化物 86.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.1g	エネルギー 555kcal 蛋白質 17.0g 脂質 19.3g 炭水化物 74.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.2g	エネルギー 719kcal 蛋白質 17.8g 脂質 25.1g 炭水化物 102.3g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.6g	エネルギー 560kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.4g 炭水化物 89.8g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.7g	エネルギー 476kcal 蛋白質 17.3g 脂質 9.7g 炭水化物 78.0g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.8g
15時食	ロールケーキ	カステラ	手作りゼリー	ドームケーキ	リクエストおやつ	デザートムース	どら焼き
	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 63kcal 蛋白質 1.3g 脂質 0.8g 炭水化物 12.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 52kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.1g 炭水化物 13.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 116kcal 蛋白質 2.3g 脂質 4.2g 炭水化物 17.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー 89kcal 蛋白質 1.1g 脂質 5.8g 炭水化物 8.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 46kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g 炭水化物 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 炭水化物 23.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g
夕	米飯 魚のパン粉焼き 小松菜煮浸し 味噌汁	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 生揚げと野菜の生姜煮 ミートボール 吸物	米飯 野菜肉巻き なべしぎ 味噌汁	米飯 魚の山椒焼き チンゲン菜炒め のっぺい汁	米飯 千種焼き 白菜煮浸し 吸物
	エネルギー 430kcal 蛋白質 18.8g 脂質 7.8g 炭水化物 67.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.3g	エネルギー 442kcal 蛋白質 21.1g 脂質 3.9g 炭水化物 78.3g 亜鉛 2.6mg 食塩 4.0g	エネルギー 425kcal 蛋白質 17.2g 脂質 10.1g 炭水化物 63.7g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.4g	エネルギー 466kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10.6g 炭水化物 72.1g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g	エネルギー 510kcal 蛋白質 12.2g 脂質 15.5g 炭水化物 77.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.4g	エネルギー 425kcal 蛋白質 19.2g 脂質 5.1g 炭水化物 71.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g	エネルギー 457kcal 蛋白質 20.0g 脂質 7.0g 炭水化物 74.1g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.3g
日計	エネルギー 1476kcal 蛋白質 53.9g 脂質 26.2g 炭水化物 247.5g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.2g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 57.0g 脂質 32.2g 炭水化物 242.0g 亜鉛 7.2mg 食塩 10.6g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 51.7g 脂質 24.9g 炭水化物 241.1g 亜鉛 5.7mg 食塩 8.1g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 45.2g 脂質 36.6g 炭水化物 238.1g 亜鉛 5.9mg 食塩 8.9g	エネルギー 1749kcal 蛋白質 44.6g 脂質 50.2g 炭水化物 271.5g 亜鉛 5.7mg 食塩 11.5g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 45.8g 脂質 22.2g 炭水化物 251.7g 亜鉛 4.7mg 食塩 10.2g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 54.0g 脂質 27.4g 炭水化物 252.0g 亜鉛 6.3mg 食塩 10.0g

献立表

施設：特別養護老人ホーム ひがしばた

食種：常食／A

期間：2025/06/30～2025/06/30

	月						
	30						
朝	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め煮 ねり梅 乳酸菌飲料						
	エネルギー 434kcal 蛋白質 11.7g 脂質 6.0g 炭水化物 80.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.8g						
昼	米飯 魚のチーズ焼き かぶのスープ煮 カリフラワーサラダ 吸物						
	エネルギー 500kcal 蛋白質 21.7g 脂質 16.7g 炭水化物 63.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.0g						
15時食	ゼリー						
	エネルギー 79kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.2g 炭水化物 17.5g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g						
夕	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 473kcal 蛋白質 23.9g 脂質 10.0g 炭水化物 67.9g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.3g						
日計	エネルギー 1486kcal 蛋白質 58.2g 脂質 34.9g 炭水化物 228.8g 亜鉛 6.5mg 食塩 10.2g						