

献立表

★印;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：2025/03/31～2025/04/06

	月 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
朝	米飯 味噌汁 ちくわの旨煮 のり佃煮 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 がんも含め煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根土佐煮 三色豆 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 ねり梅 牛乳
	エネルギー 392kcal 蛋白質 11.0g 脂質 2.5g 炭水化物 78.5g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.1g	エネルギー 370kcal 蛋白質 11.5g 脂質 1.4g 炭水化物 74.7g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.4g	エネルギー 435kcal 蛋白質 13.6g 脂質 7.5g 炭水化物 75.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.8g	エネルギー 404kcal 蛋白質 10.6g 脂質 2.2g 炭水化物 82.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.5g	エネルギー 426kcal 蛋白質 11.4g 脂質 5.9g 炭水化物 80.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.6g	エネルギー 408kcal 蛋白質 12.7g 脂質 3.8g 炭水化物 77.6g 亜鉛 1.2mg 食塩 2.6g	エネルギー 425kcal 蛋白質 14.5g 脂質 8.6g 炭水化物 70.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.3g
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	米飯 魚のみぞれ煮 花しんじょう 桜和え 吸物	米飯 豚肉の焼肉たれ炒め さくらしゅうまい 海草サラダ 中華スープ	米飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃ煮 ★桜えびとオクラのお浸し 味噌汁	さくらうどん ★筍と菜の花のコロッケ ゆかり和え フルーツ	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 かぶの桜海老あんかけ マセドアンサラダ 味噌汁
	エネルギー 641kcal 蛋白質 23.2g 脂質 23.2g 炭水化物 80.5g 亜鉛 2.4mg 食塩 6.8g	エネルギー 430kcal 蛋白質 20.0g 脂質 2.7g 炭水化物 65.4g 亜鉛 1.4mg 食塩 5.0g	エネルギー 570kcal 蛋白質 23.8g 脂質 13.9g 炭水化物 84.5g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.1g	エネルギー 503kcal 蛋白質 18.6g 脂質 7.9g 炭水化物 87.6g 亜鉛 4.3mg 食塩 4.5g	エネルギー 531kcal 蛋白質 11.8g 脂質 9.3g 炭水化物 100.2g 亜鉛 0.4mg 食塩 6.6g	エネルギー 500kcal 蛋白質 23.2g 脂質 9.4g 炭水化物 77.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.3g	エネルギー 643kcal 蛋白質 19.3g 脂質 25.6g 炭水化物 80.1g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.5g
15時食	せんべい	手作り水ようかん	桜餅風デザート	ドームケーキ	ゼリー	パパロア	チョコパン
	エネルギー 49kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.3g 炭水化物 6.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 65kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.1g 炭水化物 15.1g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g	エネルギー 176kcal 蛋白質 4.1g 脂質 1.0g 炭水化物 37.5g 亜鉛 0.3mg 食塩 0.1g	エネルギー 80kcal 蛋白質 1.4g 脂質 0.1g 炭水化物 18.4g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g	エネルギー 76kcal 蛋白質 0.5g 脂質 1.3g 炭水化物 18.3g 亜鉛 0.1mg 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 109kcal 蛋白質 2.3g 脂質 3.9g 炭水化物 16.2g 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	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 五目巾着 吸物	米飯 干草焼き 冬瓜のかにあんかけ 味噌汁	米飯 豚肉のポン酢煮 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
	エネルギー 446kcal 蛋白質 16.9g 脂質 8.6g 炭水化物 72.7g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.5g	エネルギー 485kcal 蛋白質 17.8g 脂質 14.1g 炭水化物 69.5g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.3g	エネルギー 450kcal 蛋白質 21.5g 脂質 7.6g 炭水化物 70.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.1g	エネルギー 474kcal 蛋白質 19.3g 脂質 13.6g 炭水化物 64.4g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.2g	エネルギー 472kcal 蛋白質 15.3g 脂質 12.4g 炭水化物 71.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.6g	エネルギー 474kcal 蛋白質 21.2g 脂質 10.4g 炭水化物 71.1g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.5g	エネルギー 403kcal 蛋白質 17.7g 脂質 7.3g 炭水化物 62.8g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.0g
日計	エネルギー 1528kcal 蛋白質 51.7g 脂質 36.6g 炭水化物 238.3g 亜鉛 5.0mg 食塩 13.5g	エネルギー 1350kcal 蛋白質 50.8g 脂質 18.3g 炭水化物 224.7g 亜鉛 5.7mg 食塩 11.7g	エネルギー 1631kcal 蛋白質 63.0g 脂質 30.0g 炭水化物 267.8g 亜鉛 6.4mg 食塩 9.1g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 49.9g 脂質 23.8g 炭水化物 253.0g 亜鉛 8.5mg 食塩 10.2g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 39.0g 脂質 28.9g 炭水化物 269.9g 亜鉛 4.3mg 食塩 12.9g	エネルギー 1601kcal 蛋白質 60.6g 脂質 28.8g 炭水化物 266.1g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.5g	エネルギー 1580kcal 蛋白質 53.8g 脂質 45.4g 炭水化物 229.3g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.9g

献立表

★印;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：2025/04/07~2025/04/13

	月 7	火 8	水 9	木 10	金 11	土 12	日 13
朝	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 五目卵の花 漬物 ヨーグルト	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 ねり梅 ジョア	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 オクラのおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 牛乳
	エネルギー 419kcal 蛋白質 13.3g 脂質 4.8g 炭水化物 78.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.8g	エネルギー 396kcal 蛋白質 12.3g 脂質 4.0g 炭水化物 75.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g	エネルギー 364kcal 蛋白質 8.5g 脂質 1.5g 炭水化物 76.5g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.7g	エネルギー 387kcal 蛋白質 12.7g 脂質 2.5g 炭水化物 76.9g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.4g	エネルギー 363kcal 蛋白質 8.4g 脂質 1.5g 炭水化物 77.0g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.3g	エネルギー 358kcal 蛋白質 11.5g 脂質 2.4g 炭水化物 70.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.3g	エネルギー 410kcal 蛋白質 12.4g 脂質 7.3g 炭水化物 71.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.8g
昼	<花見 御膳> ~春を感じよう~ 卵の太巻き寿司 ★花がんも(紅) 菜の花菜種和え 吸物	米飯 鶏肉の味噌焼き ひじき入り蓮根きんぴら ほうれん草ごま和え 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 ツナマヨフライ 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 魚のムニエル 大根のスープ煮 小松菜の和え物 吸物
	エネルギー 564kcal 蛋白質 20.1g 脂質 20.6g 炭水化物 71.3g 亜鉛 1.4mg 食塩 4.1g	エネルギー 572kcal 蛋白質 21.0g 脂質 17.9g 炭水化物 78.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.6g	エネルギー 471kcal 蛋白質 21.6g 脂質 9.5g 炭水化物 72.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.9g	エネルギー 600kcal 蛋白質 22.3g 脂質 15.0g 炭水化物 90.6g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.8g	エネルギー 504kcal 蛋白質 18.7g 脂質 12.2g 炭水化物 75.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g	エネルギー 483kcal 蛋白質 16.7g 脂質 10.0g 炭水化物 79.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g	エネルギー 521kcal 蛋白質 23.0g 脂質 14.9g 炭水化物 70.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.3g
15時食	桜ケーキ エネルギー 91kcal 蛋白質 1.9g 脂質 5.4g 炭水化物 8.4g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	カステラ エネルギー 57kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.8g 炭水化物 11.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	パンケーキ 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	まんじゅう 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	せんべい エネルギー 40kcal 蛋白質 0.3g 脂質 2.0g 炭水化物 5.1g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	ゼリー エネルギー 65kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.4g 炭水化物 15.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	ロールケーキ エネルギー 121kcal 蛋白質 2.5g 脂質 7.2g 炭水化物 11.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g
夕	米飯 豚肉とピーマン炒め 白菜むきえび中華煮 味噌汁	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
	エネルギー 493kcal 蛋白質 13.9g 脂質 16.5g 炭水化物 68.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.3g	エネルギー 487kcal 蛋白質 17.9g 脂質 13.5g 炭水化物 70.8g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.1g	エネルギー 455kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.6g 炭水化物 70.4g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.0g	エネルギー 444kcal 蛋白質 16.7g 脂質 8.3g 炭水化物 73.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.5g	エネルギー 401kcal 蛋白質 13.0g 脂質 6.7g 炭水化物 70.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.2g	エネルギー 411kcal 蛋白質 16.5g 脂質 9.1g 炭水化物 62.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.6g	エネルギー 499kcal 蛋白質 22.6g 脂質 10.0g 炭水化物 75.3g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.5g
日計	エネルギー 1567kcal 蛋白質 49.2g 脂質 47.3g 炭水化物 226.8g 亜鉛 5.4mg 食塩 10.3g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 52.3g 脂質 36.2g 炭水化物 236.1g 亜鉛 6.4mg 食塩 11.0g	エネルギー 1359kcal 蛋白質 45.4g 脂質 24.8g 炭水化物 230.4g 亜鉛 5.6mg 食塩 7.8g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 53.7g 脂質 26.1g 炭水化物 262.6g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.8g	エネルギー 1308kcal 蛋白質 40.4g 脂質 22.4g 炭水化物 227.8g 亜鉛 5.7mg 食塩 8.2g	エネルギー 1317kcal 蛋白質 44.8g 脂質 21.9g 炭水化物 227.8g 亜鉛 5.8mg 食塩 8.8g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 60.5g 脂質 39.4g 炭水化物 228.7g 亜鉛 6.7mg 食塩 10.7g

4月11日(金)
テイ・セレクト食

A:アジの南蛮漬け
B:炊き合わせ
(五目巾着)

献立表

★印: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: 2025/04/14~2025/04/20

	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19	日 20
朝	米飯 味噌汁 えび団子の煮物 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 オムレツ のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ 金時豆 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 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 ねり梅 牛乳
	エネルギー 430kcal 蛋白質 10.7g 脂質 6.0g 炭水化物 80.3g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.1g	エネルギー 423kcal 蛋白質 15.0g 脂質 5.2g 炭水化物 76.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g	エネルギー 418kcal 蛋白質 11.3g 脂質 4.2g 炭水化物 82.0g 亜鉛 3.3mg 食塩 2.8g	エネルギー 348kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.4g 炭水化物 71.3g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.2g	エネルギー 469kcal 蛋白質 16.3g 脂質 7.6g 炭水化物 81.1g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.5g	エネルギー 419kcal 蛋白質 10.2g 脂質 5.7g 炭水化物 78.9g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.3g	エネルギー 482kcal 蛋白質 16.3g 脂質 11.9g 炭水化物 75.1g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.3g
昼	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	エビピラフ キャベツ包みトマト煮 ブロッコリーサラダ スープ	米飯 ★チーズメンチカツ 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	そば かきあげ たくあん和え フルーツ	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
	エネルギー 618kcal 蛋白質 20.0g 脂質 20.8g 炭水化物 85.0g 亜鉛 3.0mg 食塩 4.3g	エネルギー 366kcal 蛋白質 12.4g 脂質 4.1g 炭水化物 68.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.1g	エネルギー 558kcal 蛋白質 14.2g 脂質 16.9g 炭水化物 85.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.6g	エネルギー 434kcal 蛋白質 21.3g 脂質 6.5g 炭水化物 68.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.8g	エネルギー 494kcal 蛋白質 14.3g 脂質 10.3g 炭水化物 83.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.2g	エネルギー 497kcal 蛋白質 16.9g 脂質 11.4g 炭水化物 82.6g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.0g	エネルギー 610kcal 蛋白質 17.2g 脂質 20.0g 炭水化物 85.6g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.9g
15時食	手作り水ようかん	せんべい	たい焼き	デザートムース	あんパン	ビスケット	パンケーキ
	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 31kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.1g 炭水化物 5.0g 亜鉛 0.0mg 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 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 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 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 69kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.4g 炭水化物 10.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g
夕	米飯 魚の塩焼き 煮浸し 吸物	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
	エネルギー 388kcal 蛋白質 19.1g 脂質 4.3g 炭水化物 64.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.2g	エネルギー 436kcal 蛋白質 16.9g 脂質 11.3g 炭水化物 63.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.5g	エネルギー 391kcal 蛋白質 19.9g 脂質 3.0g 炭水化物 69.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g	エネルギー 474kcal 蛋白質 21.0g 脂質 12.1g 炭水化物 67.6g 亜鉛 2.7mg 食塩 2.7g	エネルギー 445kcal 蛋白質 21.4g 脂質 9.9g 炭水化物 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 炭水化物 72.7g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.2g	エネルギー 424kcal 蛋白質 21.7g 脂質 7.0g 炭水化物 65.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.5g
日計	エネルギー 1502kcal 蛋白質 51.4g 脂質 31.3g 炭水化物 244.5g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.6g	エネルギー 1256kcal 蛋白質 44.6g 脂質 21.7g 炭水化物 212.9g 亜鉛 6.0mg 食塩 8.4g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 47.9g 脂質 25.1g 炭水化物 259.7g 亜鉛 7.2mg 食塩 10.7g	エネルギー 1303kcal 蛋白質 51.9g 脂質 22.1g 炭水化物 215.5g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.8g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 54.7g 脂質 28.7g 炭水化物 249.3g 亜鉛 5.1mg 食塩 10.6g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 47.9g 脂質 30.7g 炭水化物 245.7g 亜鉛 5.8mg 食塩 11.6g	エネルギー 1585kcal 蛋白質 56.5g 脂質 41.3g 炭水化物 236.3g 亜鉛 6.8mg 食塩 10.8g

献立表

★印;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：2025/04/21～2025/04/27

	月 21	火 22	水 23	木 24	金 25	土 26	日 27
朝	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 オクラのおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 じゃがいも煮 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 絹揚げ含め煮 漬物 ジョア	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 えび団子の煮物 のり佃煮 牛乳
	111kcal 402kcal 蛋白質 13.1g 脂質 4.6g 炭水化物 74.7g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.7g	111kcal 380kcal 蛋白質 13.8g 脂質 5.1g 炭水化物 68.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.1g	111kcal 398kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2.0g 炭水化物 83.3g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.3g	111kcal 368kcal 蛋白質 8.3g 脂質 1.5g 炭水化物 78.1g 亜鉛 1.1mg 食塩 3.6g	111kcal 423kcal 蛋白質 13.2g 脂質 4.8g 炭水化物 79.9g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.0g	111kcal 375kcal 蛋白質 8.5g 脂質 1.5g 炭水化物 79.7g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.5g	111kcal 471kcal 蛋白質 14.4g 脂質 9.0g 炭水化物 80.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.4g
昼	米飯 ホッケのフライ 小松菜炒め煮 春雨サラダ 吸物	米飯 ミートローフ ほうれん草炒め 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 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 ★豆腐の野菜卵あんかけ ミートボール ゆかり和え 味噌汁	米飯 鶏肉の山椒焼き 炊き合わせ キャベツ土佐和え 吸物
	111kcal 497kcal 蛋白質 13.2g 脂質 9.6g 炭水化物 86.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.6g	111kcal 620kcal 蛋白質 19.5g 脂質 17.2g 炭水化物 94.3g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.7g	111kcal 531kcal 蛋白質 18.2g 脂質 19.0g 炭水化物 67.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.3g	111kcal 484kcal 蛋白質 16.5g 脂質 9.7g 炭水化物 82.4g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.9g	111kcal 512kcal 蛋白質 17.7g 脂質 16.2g 炭水化物 68.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.2g	111kcal 515kcal 蛋白質 23.3g 脂質 12.4g 炭水化物 73.8g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.9g	111kcal 535kcal 蛋白質 23.1g 脂質 13.3g 炭水化物 77.1g 亜鉛 2.8mg 食塩 4.0g
15時食	せんべい	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
	111kcal 40kcal 蛋白質 0.3g 脂質 2.0g 炭水化物 5.1g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	111kcal 79kcal 蛋白質 1.3g 脂質 0.0g 炭水化物 18.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	111kcal 94kcal 蛋白質 1.8g 脂質 7.4g 炭水化物 4.8g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	111kcal 146kcal 蛋白質 2.5g 脂質 6.8g 炭水化物 18.8g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.3g	111kcal 58kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水化物 15.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	111kcal 159kcal 蛋白質 1.9g 脂質 8.2g 炭水化物 19.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	111kcal 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 鶏の照り焼き 糸こんにゃく煮 味噌汁	米飯 魚の胡麻だれ しゅうまい 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 魚の蒲焼き 煮浸し 吸物	米飯 肉じゃが 酢の物 吸物	米飯 魚の甘酢あん 白和え 味噌汁
	111kcal 392kcal 蛋白質 18.8g 脂質 5.2g 炭水化物 64.4g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.1g	111kcal 441kcal 蛋白質 20.6g 脂質 6.2g 炭水化物 72.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.2g	111kcal 511kcal 蛋白質 17.9g 脂質 17.1g 炭水化物 67.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.3g	111kcal 513kcal 蛋白質 19.0g 脂質 15.0g 炭水化物 71.8g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.6g	111kcal 444kcal 蛋白質 18.7g 脂質 9.6g 炭水化物 68.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.1g	111kcal 449kcal 蛋白質 10.3g 脂質 8.5g 炭水化物 79.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.1g	111kcal 440kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.8g 炭水化物 73.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.6g
日計	111kcal 1331kcal 蛋白質 45.4g 脂質 21.4g 炭水化物 230.6g 亜鉛 5.6mg 食塩 9.5g	111kcal 1520kcal 蛋白質 55.2g 脂質 28.5g 炭水化物 253.5g 亜鉛 6.4mg 食塩 9.0g	111kcal 1534kcal 蛋白質 46.7g 脂質 45.5g 炭水化物 223.0g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.0g	111kcal 1511kcal 蛋白質 46.3g 脂質 33.0g 炭水化物 251.1g 亜鉛 4.8mg 食塩 11.4g	111kcal 1437kcal 蛋白質 49.7g 脂質 30.6g 炭水化物 231.8g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.4g	111kcal 1498kcal 蛋白質 44.0g 脂質 30.6g 炭水化物 252.0g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.7g	111kcal 1543kcal 蛋白質 55.2g 脂質 35.8g 炭水化物 239.8g 亜鉛 6.7mg 食塩 10.1g

4月25日(金)
デイ・セレクト食

A:鶏肉のバジル焼き
B:炊き合わせ
(ふわっと寄せ)

献立表

★印: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：2025/04/28～2025/04/30

	月 28	火 29	水 30				
朝	米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま炒め煮 ねり梅 乳酸菌飲料	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 鯛みそ 乳酸菌飲料				
	エネルギー 388kcal 蛋白質 10.0g 脂質 3.7g 炭水化物 76.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g	エネルギー 376kcal 蛋白質 10.9g 脂質 1.4g 炭水化物 77.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.5g	エネルギー 392kcal 蛋白質 9.6g 脂質 2.4g 炭水化物 80.5g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.1g				
昼	米飯 カニ玉（塩だれ） 野菜ビーフン ナムル スープ	米飯 ★九州産キャベツメンチカツ 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 523kcal 蛋白質 12.1g 脂質 15.0g 炭水化物 81.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 5.0g	エネルギー 566kcal 蛋白質 14.0g 脂質 16.5g 炭水化物 88.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.7g	エネルギー 512kcal 蛋白質 19.0g 脂質 13.7g 炭水化物 75.5g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.2g				
15時食	手作り水ようかん	プリン	ウエハース				
	エネルギー 73kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.0g 炭水化物 17.3g 亜鉛 3.0mg 食塩 0.1g	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 95kcal 蛋白質 1.0g 脂質 5.0g 炭水化物 11.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g				
夕	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	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 498kcal 蛋白質 15.6g 脂質 8.7g 炭水化物 85.8g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.0g	エネルギー 449kcal 蛋白質 21.5g 脂質 7.1g 炭水化物 70.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.1g	エネルギー 433kcal 蛋白質 14.4g 脂質 8.4g 炭水化物 72.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.7g				
日計	エネルギー 1482kcal 蛋白質 38.7g 脂質 27.4g 炭水化物 261.2g 亜鉛 8.8mg 食塩 12.3g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 47.9g 脂質 27.3g 炭水化物 249.5g 亜鉛 5.5mg 食塩 11.4g	エネルギー 1432kcal 蛋白質 44.0g 脂質 29.5g 炭水化物 239.8g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.1g				