

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：2026/01/26～2026/02/01

	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31	日 1
朝	米飯 味噌汁 ひじき煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 切干大根煮 鯛みそ ジョア	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 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め煮 ねり梅 牛乳
	エネルギー 373kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.1g 炭水化物 78.4g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.3g	エネルギー 422kcal 蛋白質 14.7g 脂質 5.9g 炭水化物 74.6g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.4g	エネルギー 364kcal 蛋白質 10.3g 脂質 2.9g 炭水化物 72.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g	エネルギー 377kcal 蛋白質 11.1g 脂質 1.4g 炭水化物 77.4g 亜鉛 1.1mg 食塩 2.9g	エネルギー 455kcal 蛋白質 14.3g 脂質 7.5g 炭水化物 80.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.7g	エネルギー 385kcal 蛋白質 9.6g 脂質 3.1g 炭水化物 76.8g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.1g	エネルギー 456kcal 蛋白質 14.0g 脂質 9.4g 炭水化物 75.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.6g
昼	米飯 筑前煮 厚焼き玉子 ピーナツ和え 吸物	米飯 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう 梅肉和え 味噌汁	米飯 ★ロールキャベツのトマト煮込み ほうれん草炒め カニ風味サラダ スープ	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	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	米飯 魚のカレー風味焼き 炊き合わせ ブロッコリーサラダ 吸物	米飯 ポークチャップ 人參金平 酢の物 吸物
	エネルギー 539kcal 蛋白質 23.1g 脂質 12.8g 炭水化物 80.7g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.5g	エネルギー 618kcal 蛋白質 15.2g 脂質 20.9g 炭水化物 89.5g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.0g	エネルギー 503kcal 蛋白質 13.2g 脂質 14.4g 炭水化物 77.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.5g	エネルギー 516kcal 蛋白質 23.9g 脂質 12.4g 炭水化物 74.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 5.1g	エネルギー 604kcal 蛋白質 20.5g 脂質 18.9g 炭水化物 84.0g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.5g	エネルギー 407kcal 蛋白質 17.0g 脂質 4.2g 炭水化物 73.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.9g	エネルギー 559kcal 蛋白質 23.8g 脂質 11.4g 炭水化物 86.6g 亜鉛 2.7mg 食塩 4.2g
15時食	どら焼き	肉まん	パンケーキ	クッキー	たい焼き	手作りゼリー	デザートムース
	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 41kcal 蛋白質 1.2g 脂質 0.6g 炭水化物 7.4g 亜鉛 0.1mg 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 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 88kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.5g 炭水化物 18.8g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー 31kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.8g 炭水化物 5.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	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 0.0g
夕	米飯 魚のパン粉焼き 煮浸し 味噌汁	米飯 鶏つくね甘辛煮 オクラの和え物 吸物	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	米飯 魚の西京焼き がんも煮 吸物
	エネルギー 461kcal 蛋白質 20.3g 脂質 9.2g 炭水化物 69.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.3g	エネルギー 457kcal 蛋白質 12.1g 脂質 12.5g 炭水化物 72.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.0g	エネルギー 364kcal 蛋白質 17.7g 脂質 3.1g 炭水化物 63.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g	エネルギー 523kcal 蛋白質 24.3g 脂質 15.6g 炭水化物 67.3g 亜鉛 3.1mg 食塩 2.9g	エネルギー 478kcal 蛋白質 11.9g 脂質 14.1g 炭水化物 73.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.9g	エネルギー 479kcal 蛋白質 21.3g 脂質 10.8g 炭水化物 70.2g 亜鉛 2.6mg 食塩 1.9g	エネルギー 438kcal 蛋白質 21.1g 脂質 8.0g 炭水化物 66.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.0g
日計	エネルギー 1485kcal 蛋白質 54.5g 脂質 25.1g 炭水化物 252.2g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.2g	エネルギー 1538kcal 蛋白質 43.2g 脂質 39.9g 炭水化物 243.8g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.5g	エネルギー 1300kcal 蛋白質 42.5g 脂質 22.6g 炭水化物 224.4g 亜鉛 5.3mg 食塩 9.1g	エネルギー 1575kcal 蛋白質 61.2g 脂質 37.6g 炭水化物 238.2g 亜鉛 5.9mg 食塩 11.1g	エネルギー 1625kcal 蛋白質 48.7g 脂質 41.0g 炭水化物 256.6g 亜鉛 6.3mg 食塩 11.1g	エネルギー 1302kcal 蛋白質 48.0g 脂質 18.9g 炭水化物 226.3g 亜鉛 5.6mg 食塩 6.9g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 59.9g 脂質 29.9g 炭水化物 236.9g 亜鉛 6.4mg 食塩 10.8g

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：2026/02/02～2026/02/08

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
朝	米飯 味噌汁 大根土佐煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 ひじき煮 モロヘイヤお浸し ふりかけ	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 麩と白菜煮びたし 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま炒め煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 がんも煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 365kcal 蛋白質 7.8g 脂質 1.4g 炭水化物 77.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.4g	エネルギー 415kcal 蛋白質 15.6g 脂質 4.2g 炭水化物 77.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.0g	エネルギー 334kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.0g 炭水化物 66.2g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.1g	エネルギー 351kcal 蛋白質 7.9g 脂質 1.1g 炭水化物 74.1g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.4g	エネルギー 392kcal 蛋白質 11.4g 脂質 1.4g 炭水化物 80.5g 亜鉛 1.2mg 食塩 2.7g	エネルギー 366kcal 蛋白質 9.2g 脂質 1.9g 炭水化物 75.7g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.7g	エネルギー 556kcal 蛋白質 21.5g 脂質 17.7g 炭水化物 74.5g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.4g
昼	米飯 魚のチーズ焼き 里芋煮 海草サラダ 味噌汁	<節分> ～鬼は外、福は内～ 卵の太巻き寿司 野菜大豆煮 手作りゼリー いわしつみれ汁	米飯 麻婆豆腐 野菜ビーフン ナムル 中華スープ	米飯 鶏団子と白菜のクリーム煮 コロッケ 胡麻マヨサラダ フルーツ	米飯 魚の照り焼き 豆腐真丈 ★明太子ポテトサラダ 味噌汁	米飯 豚キムチ かぼちゃ煮つけ ゆかり和え スープ	米飯 魚の山椒焼 はんぺんの煮物 酢の物 吸物
	エネルギー 446kcal 蛋白質 22.3g 脂質 7.0g 炭水化物 72.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.3g	エネルギー 594kcal 蛋白質 21.9g 脂質 11.1g 炭水化物 98.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.2g	エネルギー 643kcal 蛋白質 23.6g 脂質 24.4g 炭水化物 77.1g 亜鉛 3.1mg 食塩 3.0g	エネルギー 697kcal 蛋白質 19.0g 脂質 20.0g 炭水化物 108.3g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.1g	エネルギー 610kcal 蛋白質 22.3g 脂質 22.4g 炭水化物 74.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 4.1g	エネルギー 495kcal 蛋白質 22.0g 脂質 8.0g 炭水化物 81.1g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.3g	エネルギー 439kcal 蛋白質 21.6g 脂質 2.9g 炭水化物 78.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 4.0g
15時食	手作り水ようかん	節分ボーロ	せんべい	まんじゅう	手作りゼリー	ロールケーキ	せんべい
	エネルギー 76kcal 蛋白質 1.0g 脂質 0.0g 炭水化物 18.0g 亜鉛 3.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 78kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.4g 炭水化物 18.1g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.0g 脂質 5.2g 炭水化物 14.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.3g	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 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 38kcal 蛋白質 0.7g 脂質 1.5g 炭水化物 5.4g 亜鉛 0.0mg 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
夕	米飯 豆腐ステーキきのこあん ブロッコリーツナ和え 吸物	米飯 豚しょうが炒め 小松菜煮浸し 味噌汁	米飯 魚の甘酢あん 茄子おろし煮 吸物	米飯 えびと野菜炒め かぶの煮物 味噌汁	米飯 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草磯和え 吸物	米飯 煮魚 ひじき入り蓮根金平 さつま汁	米飯 筑前煮 厚焼き玉子 味噌汁
	エネルギー 549kcal 蛋白質 17.1g 脂質 18.6g 炭水化物 75.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g	エネルギー 444kcal 蛋白質 20.8g 脂質 8.4g 炭水化物 66.7g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.9g	エネルギー 457kcal 蛋白質 17.3g 脂質 9.8g 炭水化物 71.5g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.7g	エネルギー 363kcal 蛋白質 13.0g 脂質 2.6g 炭水化物 69.1g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.0g	エネルギー 482kcal 蛋白質 21.9g 脂質 13.8g 炭水化物 64.3g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.8g	エネルギー 452kcal 蛋白質 17.7g 脂質 5.4g 炭水化物 81.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.4g	エネルギー 518kcal 蛋白質 24.2g 脂質 9.5g 炭水化物 81.3g 亜鉛 3.2mg 食塩 3.5g
日計	エネルギー 1436kcal 蛋白質 48.2g 脂質 27.0g 炭水化物 244.4g 亜鉛 8.6mg 食塩 9.6g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 58.8g 脂質 24.1g 炭水化物 260.7g 亜鉛 6.8mg 食塩 12.1g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 52.1g 脂質 42.4g 炭水化物 229.6g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.1g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 41.9g 脂質 24.0g 炭水化物 272.9g 亜鉛 5.5mg 食塩 10.6g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 55.6g 脂質 37.6g 炭水化物 235.7g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.7g	エネルギー 1351kcal 蛋白質 49.6g 脂質 16.8g 炭水化物 243.6g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.4g	エネルギー 1544kcal 蛋白質 67.6g 脂質 31.2g 炭水化物 239.4g 亜鉛 7.0mg 食塩 11.0g

2月6日

デイ・セレクト昼食

A:魚の照り焼き

B:ミートローフ

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：2026/02/09～2026/02/15

	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 15
朝	米飯 味噌汁 五目卵の花 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 味噌汁 高野豆腐含め煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ツナじゃが 金時豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 野菜と豚肉の炊き合わせ 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 のり佃煮 牛乳
	エネルギー 376kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.9g 炭水化物 74.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.5g	エネルギー 370kcal 蛋白質 11.4g 脂質 2.0g 炭水化物 74.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.7g	エネルギー 392kcal 蛋白質 11.8g 脂質 3.8g 炭水化物 75.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.6g	エネルギー 455kcal 蛋白質 11.1g 脂質 4.7g 炭水化物 88.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.1g	エネルギー 400kcal 蛋白質 11.6g 脂質 2.1g 炭水化物 81.5g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.9g	エネルギー 402kcal 蛋白質 9.2g 脂質 4.3g 炭水化物 80.0g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.4g	エネルギー 428kcal 蛋白質 13.7g 脂質 8.1g 炭水化物 72.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.0g
昼	米飯 鶏の照り焼き さつまいも煮 オクラ梅和え 味噌汁	米飯 エビカツ 青梗菜炒め カリフラワーサラダ 吸物	カレーうどん ちくわの磯部炒め コーンサラダ フルーツ	米飯 豆腐の野菜あんかけ ミートボール 和風サラダ 味噌汁	米飯 ★帆立クリームコロッケ 茄子の煮物 青菜の和え物 吸物	＜ハレンティン＞ エビピラフ スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ スープ	米飯 ミートローフ きんぴらごぼう 小松菜お浸し 味噌汁
	エネルギー 560kcal 蛋白質 18.7g 脂質 10.8g 炭水化物 94.3g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.8g	エネルギー 588kcal 蛋白質 15.5g 脂質 20.1g 炭水化物 83.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.6g	エネルギー 521kcal 蛋白質 18.8g 脂質 14.7g 炭水化物 78.4g 亜鉛 1.1mg 食塩 4.8g	エネルギー 532kcal 蛋白質 21.5g 脂質 13.2g 炭水化物 78.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.5g	エネルギー 589kcal 蛋白質 12.5g 脂質 18.4g 炭水化物 89.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.5g	エネルギー 553kcal 蛋白質 15.8g 脂質 18.8g 炭水化物 77.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g	エネルギー 546kcal 蛋白質 18.9g 脂質 15.1g 炭水化物 82.1g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.4g
15時食	パンケーキ	パバロア	ビスケット	シュークリーム	手作り水ようかん	ココアムース	せんべい
	エネルギー 65kcal 蛋白質 1.1g 脂質 2.0g 炭水化物 10.7g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	エネルギー 38kcal 蛋白質 0.9g 脂質 1.2g 炭水化物 5.8g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	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 88kcal 蛋白質 1.7g 脂質 6.9g 炭水化物 4.5g 亜鉛 0.1mg 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 76kcal 蛋白質 0.7g 脂質 3.5g 炭水化物 10.6g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー 32kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.3g 炭水化物 5.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
夕	米飯 和風ハンバーグ ほうれん草サラダ 吸物	米飯 魚の胡麻だれ ひじき入り蓮根金平 吸物	米飯 豚肉と野菜の塩炒め かぼちゃ煮 味噌汁	米飯 魚の煮つけ インゲンごま和え 吸物	米飯 豚肉のおろしポン酢 冬瓜のえびあんかけ 味噌汁	米飯 魚の蒲焼き 大根旨煮 味噌汁	米飯 えびと野菜炒め 豆腐のしんじょう 吸物
	エネルギー 445kcal 蛋白質 15.2g 脂質 9.9g 炭水化物 71.0g 亜鉛 4.4mg 食塩 3.4g	エネルギー 427kcal 蛋白質 19.2g 脂質 4.2g 炭水化物 76.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.9g	エネルギー 493kcal 蛋白質 21.0g 脂質 10.4g 炭水化物 74.8g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.6g	エネルギー 376kcal 蛋白質 18.7g 脂質 3.2g 炭水化物 64.3g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.7g	エネルギー 452kcal 蛋白質 21.1g 脂質 7.5g 炭水化物 70.7g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.3g	エネルギー 493kcal 蛋白質 19.0g 脂質 11.0g 炭水化物 74.9g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.7g	エネルギー 395kcal 蛋白質 15.2g 脂質 6.9g 炭水化物 65.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.5g
日計	エネルギー 1446kcal 蛋白質 44.2g 脂質 26.6g 炭水化物 250.2g 亜鉛 8.6mg 食塩 9.9g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 47.0g 脂質 27.5g 炭水化物 240.2g 亜鉛 5.0mg 食塩 10.2g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 52.7g 脂質 33.3g 炭水化物 239.8g 亜鉛 5.5mg 食塩 11.1g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 53.0g 脂質 28.0g 炭水化物 235.9g 亜鉛 5.3mg 食塩 8.4g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 46.7g 脂質 28.1g 炭水化物 257.1g 亜鉛 5.8mg 食塩 10.7g	エネルギー 1524kcal 蛋白質 44.7g 脂質 37.6g 炭水化物 243.0g 亜鉛 4.9mg 食塩 9.0g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 48.0g 脂質 31.4g 炭水化物 224.2g 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：2026/02/16～2026/02/22

	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22
朝	米飯 味噌汁 ひじき煮 漬物 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 がんもの煮つけ 漬物 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 ジョア	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 スクランブルエッグ 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 ねり梅 牛乳
	エネルギー 368kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2.3g 炭水化物 76.4g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.4g	エネルギー 377kcal 蛋白質 11.3g 脂質 1.5g 炭水化物 76.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.7g	エネルギー 488kcal 蛋白質 17.4g 脂質 11.8g 炭水化物 75.0g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.0g	エネルギー 413kcal 蛋白質 13.2g 脂質 3.9g 炭水化物 79.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.1g	エネルギー 334kcal 蛋白質 9.1g 脂質 2.2g 炭水化物 67.3g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g	エネルギー 452kcal 蛋白質 10.1g 脂質 9.9g 炭水化物 78.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.3g	エネルギー 453kcal 蛋白質 16.7g 脂質 9.6g 炭水化物 72.5g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.3g
昼	米飯 他人煮 じゃが芋たらこ炒め めかぶ 味噌汁	米飯 魚の菜種焼き なす田楽 もやし和え 吸物	米飯 鶏肉のごま焼き かぶのくず煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	そば かにと豆腐のふわり天 桜和え フルーツ	米飯 タンドリーチキン 豆腐真丈 マカロニサラダ スープ	米飯 あんかけ豆腐 しゅうまい 甘酢和え 味噌汁	<おでんの日> 米飯 味噌おでん ほうれん草炒め カニ風味サラダ 吸物
	エネルギー 496kcal 蛋白質 21.1g 脂質 10.5g 炭水化物 76.6g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.8g	エネルギー 539kcal 蛋白質 20.6g 脂質 17.8g 炭水化物 71.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.7g	エネルギー 464kcal 蛋白質 21.6g 脂質 5.9g 炭水化物 77.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.5g	エネルギー 508kcal 蛋白質 17.6g 脂質 8.8g 炭水化物 90.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 5.1g	エネルギー 658kcal 蛋白質 21.1g 脂質 26.9g 炭水化物 78.4g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.2g	エネルギー 516kcal 蛋白質 19.7g 脂質 9.3g 炭水化物 89.6g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.6g	エネルギー 537kcal 蛋白質 17.3g 脂質 17.0g 炭水化物 75.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.3g
15時食	栗しぐれ	ドーナツ	プリン	クッキー	カステラ	手作りゼリー	パンケーキ
	エネルギー 40kcal 蛋白質 0.7g 脂質 0.0g 炭水化物 9.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	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 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 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 63kcal 蛋白質 1.3g 脂質 0.7g 炭水化物 1.3g 亜鉛 2.4mg 食塩 0.0g	エネルギー 62kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.1g 炭水化物 16.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 69kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.2g 炭水化物 10.8g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g
夕	米飯 生揚げのソース炒め シュウマイ 吸物	米飯 野菜肉巻き れんこん含め煮 味噌汁	米飯 五目卵焼き 卵の花 のっぺい汁	米飯 豚肉とピーマン炒め 切干大根煮 吸物	米飯 お魚ハンバーグ 煮浸し 味噌汁	米飯 肉じゃが 小松菜の和え物 吸物	米飯 魚の磯辺焼き かぶ煮 吸物
	エネルギー 513kcal 蛋白質 14.7g 脂質 14.3g 炭水化物 78.1g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.9g	エネルギー 470kcal 蛋白質 11.9g 脂質 11.4g 炭水化物 77.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.5g	エネルギー 430kcal 蛋白質 13.7g 脂質 8.9g 炭水化物 70.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.5g	エネルギー 438kcal 蛋白質 19.3g 脂質 10.5g 炭水化物 62.8g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.7g	エネルギー 427kcal 蛋白質 15.2g 脂質 4.7g 炭水化物 78.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.1g	エネルギー 444kcal 蛋白質 16.5g 脂質 4.8g 炭水化物 80.8g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.2g	エネルギー 381kcal 蛋白質 15.9g 脂質 5.2g 炭水化物 65.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.6g
日計	エネルギー 1417kcal 蛋白質 45.3g 脂質 27.1g 炭水化物 240.3g 亜鉛 5.9mg 食塩 11.1g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 45.3g 脂質 39.4g 炭水化物 244.4g 亜鉛 5.1mg 食塩 10.2g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 54.2g 脂質 28.9g 炭水化物 235.9g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.1g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 52.0g 脂質 31.4g 炭水化物 252.3g 亜鉛 6.1mg 食塩 11.1g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 46.7g 脂質 34.5g 炭水化物 225.1g 亜鉛 8.2mg 食塩 10.5g	エネルギー 1474kcal 蛋白質 46.3g 脂質 24.1g 炭水化物 265.2g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.2g	エネルギー 1440kcal 蛋白質 51.2g 脂質 34.0g 炭水化物 224.3g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.4g

2月20日

テイ・セレクト昼食

A:タンドリーチキン

B:かに玉

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：2026/02/23～2026/02/28

	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	
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 鶏そぼろ信田 ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 大根土佐煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	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 ジョア	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 漬物 乳酸菌飲料	
	エネルギー 400kcal 蛋白質 8.7g 脂質 2.2g 炭水化物 84.3g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.1g	エネルギー 455kcal 蛋白質 17.5g 脂質 7.5g 炭水化物 75.3g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.0g	エネルギー 373kcal 蛋白質 7.9g 脂質 1.5g 炭水化物 79.9g 亜鉛 1.8mg 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 371kcal 蛋白質 11.1g 脂質 1.2g 炭水化物 76.2g 亜鉛 1.2mg 食塩 2.8g	エネルギー 416kcal 蛋白質 13.1g 脂質 4.7g 炭水化物 78.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.3g	
昼	ポークカレー ★うま塩えびナゲット ごぼうサラダ 吸物	米飯 かに玉 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 鶏の照り焼き 五目巾着 白菜梅和え 味噌汁	米飯 魚の塩焼き ブロッコリーの海老あんかけ 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	
	エネルギー 622kcal 蛋白質 21.0g 脂質 19.2g 炭水化物 88.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.2g	エネルギー 501kcal 蛋白質 13.1g 脂質 8.8g 炭水化物 89.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 5.4g	エネルギー 636kcal 蛋白質 23.0g 脂質 26.8g 炭水化物 71.6g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.7g	エネルギー 512kcal 蛋白質 20.3g 脂質 14.2g 炭水化物 72.2g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.6g	エネルギー 413kcal 蛋白質 22.0g 脂質 3.7g 炭水化物 69.9g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.8g	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	
15時食	ビスケット	手作りゼリー	レモンケーキ	厚切りバーム	あんパン	ロールケーキ	
	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 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 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 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 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 102kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.1g 炭水化物 15.1g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	
夕	米飯 厚揚げ煮 しゅうまい 味噌汁	米飯 魚の粕漬け焼き 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 豚肉しょうが煮 にら炒め 味噌汁	米飯 オムレツ 野菜ソテー スープ	
	エネルギー 470kcal 蛋白質 15.0g 脂質 10.8g 炭水化物 75.4g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.8g	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 448kcal 蛋白質 23.1g 脂質 8.1g 炭水化物 67.8g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.3g	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	
日計	エネルギー 1598kcal 蛋白質 45.8g 脂質 37.7g 炭水化物 260.3g 亜鉛 5.8mg 食塩 9.2g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 53.7g 脂質 22.2g 炭水化物 252.6g 亜鉛 5.5mg 食塩 12.5g	エネルギー 1604kcal 蛋白質 54.8g 脂質 42.8g 炭水化物 240.7g 亜鉛 6.9mg 食塩 11.1g	エネルギー 1474kcal 蛋白質 55.6g 脂質 30.5g 炭水化物 235.6g 亜鉛 5.8mg 食塩 9.9g	エネルギー 1333kcal 蛋白質 58.9g 脂質 13.9g 炭水化物 234.4g 亜鉛 6.2mg 食塩 11.0g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 39.8g 脂質 28.8g 炭水化物 258.1g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.7g	