

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：2026/02/23～2026/03/01

	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 1
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	米飯 味噌汁 じゃが芋そぼろ煮 のり佃煮 牛乳
	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	エネルギー 446kcal 蛋白質 14.3g 脂質 7.4g 炭水化物 77.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.0g
昼	ボークカレー ★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	米飯 豆腐ステーキきのこあん 炒り卵 酢の物 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	エネルギー 547kcal 蛋白質 17.1g 脂質 15.6g 炭水化物 80.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.4g
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	パンパロア
夕食	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	米飯 魚の胡麻だれ かぶの旨煮 吸物
	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	エネルギー 447kcal 蛋白質 18.6g 脂質 6.3g 炭水化物 75.9g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.0g
日計	エネルギー 1596kcal 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 1437kcal 蛋白質 53.8g 脂質 23.0g 炭水化物 242.0g 亜鉛 5.5mg 食塩 12.4g	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 1474kcal 蛋白質 40.5g 脂質 29.2g 炭水化物 256.5g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.7g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 50.9g 脂質 30.5g 炭水化物 240.0g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.4g

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：2026/03/02～2026/03/08

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
朝	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあん 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 豚ひき肉の炒め煮 ねり梅 ヨーグルト	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 細切り昆布煮 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 絹揚げ煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	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 牛乳
	1人1杯 - 378kcal 蛋白質 8.5g 脂質 2.1g 炭水化物 78.8g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.7g	1人1杯 - 409kcal 蛋白質 15.6g 脂質 3.2g 炭水化物 78.2g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.9g	1人1杯 - 370kcal 蛋白質 9.5g 脂質 2.0g 炭水化物 76.5g 亜鉛 1.4mg 食塩 4.4g	1人1杯 - 395kcal 蛋白質 11.8g 脂質 1.8g 炭水化物 80.4g 亜鉛 1.1mg 食塩 3.4g	1人1杯 - 389kcal 蛋白質 9.7g 脂質 3.7g 炭水化物 76.9g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.5g	1人1杯 - 347kcal 蛋白質 9.7g 脂質 3.8g 炭水化物 66.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.7g	1人1杯 - 394kcal 蛋白質 11.7g 脂質 6.8g 炭水化物 68.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.4g
昼	米飯 ★魚のタルタルパン粉焼き 青梗菜炒め煮 ゆかり和え スープ	<ひな祭り> ～桃の節句～ ひな散らし寿司 花がも煮 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 コロッケ カニ風味サラダ フルーツ	米飯 魚の西京焼き 金平人参 たくあん和え 吸物	米飯 タンドリーチキン ジャーマンポテト 白菜梅和え 味噌汁	米飯 魚のムニエル ほうれん草ソテー マカロニサラダ スープ
	1人1杯 - 472kcal 蛋白質 19.0g 脂質 13.3g 炭水化物 65.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.3g	1人1杯 - 490kcal 蛋白質 20.6g 脂質 8.6g 炭水化物 80.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 4.0g	1人1杯 - 473kcal 蛋白質 12.0g 脂質 11.3g 炭水化物 77.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.6g	1人1杯 - 632kcal 蛋白質 16.8g 脂質 18.6g 炭水化物 96.4g 亜鉛 2.2mg 食塩 1.8g	1人1杯 - 449kcal 蛋白質 22.1g 脂質 6.7g 炭水化物 72.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.5g	1人1杯 - 511kcal 蛋白質 21.1g 脂質 12.4g 炭水化物 75.6g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.6g	1人1杯 - 590kcal 蛋白質 22.4g 脂質 19.3g 炭水化物 78.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 1.6g
15時食	せんべい	甘酒	デザートムース	だら焼き	クリームパン	パンケーキ	せんべい
	1人1杯 - 114kcal 蛋白質 2.4g 脂質 0.4g 炭水化物 25.3g 亜鉛 0.7mg 食塩 0.5g	1人1杯 - 24kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0.0g 炭水化物 5.5g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	1人1杯 - 47kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g 炭水化物 8.3g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	1人1杯 - 112kcal 蛋白質 2.5g 脂質 1.0g 炭水化物 23.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	1人1杯 - 82kcal 蛋白質 1.4g 脂質 3.0g 炭水化物 12.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	1人1杯 - 69kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.2g 炭水化物 10.8g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	1人1杯 - 47kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.3g 炭水化物 10.1g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.3g
夕	米飯 鶏の照り焼き ほうれん草和え 味噌汁	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
	1人1杯 - 425kcal 蛋白質 20.8g 脂質 7.6g 炭水化物 65.1g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.0g	1人1杯 - 457kcal 蛋白質 19.6g 脂質 8.8g 炭水化物 71.0g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.1g	1人1杯 - 456kcal 蛋白質 21.0g 脂質 11.5g 炭水化物 63.7g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.4g	1人1杯 - 409kcal 蛋白質 16.5g 脂質 1.2g 炭水化物 80.7g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g	1人1杯 - 431kcal 蛋白質 20.7g 脂質 8.0g 炭水化物 65.0g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.7g	1人1杯 - 462kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12.2g 炭水化物 69.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.0g	1人1杯 - 472kcal 蛋白質 21.4g 脂質 9.9g 炭水化物 71.5g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.9g
日計	1人1杯 - 1389kcal 蛋白質 50.7g 脂質 23.4g 炭水化物 234.8g 亜鉛 6.5mg 食塩 8.5g	1人1杯 - 1380kcal 蛋白質 56.3g 脂質 20.6g 炭水化物 234.8g 亜鉛 5.3mg 食塩 11.1g	1人1杯 - 1346kcal 蛋白質 43.5g 脂質 25.9g 炭水化物 226.2g 亜鉛 6.2mg 食塩 10.5g	1人1杯 - 1548kcal 蛋白質 47.6g 脂質 22.6g 炭水化物 280.7g 亜鉛 5.2mg 食塩 8.5g	1人1杯 - 1351kcal 蛋白質 53.9g 脂質 21.4g 炭水化物 226.3g 亜鉛 5.8mg 食塩 8.8g	1人1杯 - 1389kcal 蛋白質 47.2g 脂質 30.6g 炭水化物 222.1g 亜鉛 6.8mg 食塩 9.5g	1人1杯 - 1503kcal 蛋白質 56.3g 脂質 36.3g 炭水化物 229.1g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.2g

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：2026/03/09～2026/03/15

	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 15
朝	米飯 味噌汁 ツナじゃが のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜ビーフン ねり梅 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	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 ジョア	米飯 味噌汁 切干大根煮 漬物 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 401kcal 蛋白質 9.9g 脂質 3.7g 炭水化物 79.1g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.5g	エネルギー 395kcal 蛋白質 11.2g 脂質 2.4g 炭水化物 79.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g	エネルギー 402kcal 蛋白質 10.2g 脂質 1.7g 炭水化物 83.6g 亜鉛 1.1mg 食塩 3.4g	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 379kcal 蛋白質 12.3g 脂質 2.4g 炭水化物 75.3g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.4g	エネルギー 347kcal 蛋白質 8.4g 脂質 2.0g 炭水化物 72.3g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.6g	エネルギー 470kcal 蛋白質 17.0g 脂質 10.5g 炭水化物 74.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.8g
昼	きしめん 五目卵焼き 小松菜辛子和え フルーツ	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 エビカツ 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	ポークカレーライス ★じゃが芋スティックポテト フレンチサラダ フルーツ	米飯 豚しょうが焼き 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
	エネルギー 556kcal 蛋白質 16.6g 脂質 15.0g 炭水化物 85.0g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.1g	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 536kcal 蛋白質 15.4g 脂質 13.5g 炭水化物 85.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.7g	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 724kcal 蛋白質 23.3g 脂質 25.2g 炭水化物 97.7g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.1g	エネルギー 504kcal 蛋白質 22.7g 脂質 11.3g 炭水化物 74.7g 亜鉛 2.8mg 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
15時食	たい焼き	カステラ	手作りゼリー	まんじゅう	厚切りバウム	クッキー	シュークリーム
	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 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 248kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.8g 炭水化物 59.9g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	エネルギー 100kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.3g 炭水化物 22.5g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g	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 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
夕	米飯 煮魚 ひじき入り蓮根金平 さつま汁	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 白身魚のトマトソース かぶのそぼろ煮 吸物	米飯 豆腐ハンバーグ 白菜煮浸し 吸物	米飯 野菜肉巻き おからサラダ 味噌汁
	エネルギー 471kcal 蛋白質 17.5g 脂質 7.7g 炭水化物 81.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.8g	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 450kcal 蛋白質 19.2g 脂質 8.1g 炭水化物 71.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g	エネルギー 412kcal 蛋白質 13.8g 脂質 6.3g 炭水化物 72.9g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.6g	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
日計	エネルギー 1516kcal 蛋白質 46.0g 脂質 26.9g 炭水化物 264.0g 亜鉛 4.5mg 食塩 9.4g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 52.0g 脂質 24.0g 炭水化物 247.0g 亜鉛 6.8mg 食塩 9.2g	エネルギー 1585kcal 蛋白質 45.7g 脂質 23.3g 炭水化物 289.5g 亜鉛 4.6mg 食塩 9.6g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 56.8g 脂質 27.6g 炭水化物 234.4g 亜鉛 6.6mg 食塩 10.1g	エネルギー 1638kcal 蛋白質 56.3g 脂質 38.6g 炭水化物 257.7g 亜鉛 5.2mg 食塩 9.8g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 46.8g 脂質 27.8g 炭水化物 239.2g 亜鉛 5.8mg 食塩 11.4g	エネルギー 1540kcal 蛋白質 54.4g 脂質 42.3g 炭水化物 224.7g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.4g

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：2026/03/16～2026/03/22

	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22
朝	米飯 味噌汁 大根と昆布の煮物 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め煮 金時豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 のり佃煮 ヨーグルト	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 ジョア	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根土佐煮 ねり梅 牛乳
	エネルギー 372kcal 蛋白質 9.1g 脂質 3.5g 炭水化物 73.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.3g	エネルギー 437kcal 蛋白質 11.2g 脂質 5.2g 炭水化物 83.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.6g	エネルギー 409kcal 蛋白質 13.8g 脂質 1.7g 炭水化物 81.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.5g	エネルギー 402kcal 蛋白質 10.1g 脂質 3.0g 炭水化物 81.9g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.1g	エネルギー 366kcal 蛋白質 12.2g 脂質 1.4g 炭水化物 73.7g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.5g	エネルギー 454kcal 蛋白質 13.2g 脂質 8.8g 炭水化物 77.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.3g	エネルギー 402kcal 蛋白質 11.6g 脂質 6.9g 炭水化物 70.4g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.2g
昼	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	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 ちくわの磯辺炒め 白和え フルーツ	米飯 ★炭火焼き鶏つくね 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 モロヘイヤお浸し 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
	エネルギー 534kcal 蛋白質 17.1g 脂質 15.3g 炭水化物 80.1g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.0g	エネルギー 513kcal 蛋白質 17.4g 脂質 11.1g 炭水化物 84.2g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.7g	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 542kcal 蛋白質 24.9g 脂質 10.0g 炭水化物 89.0g 亜鉛 2.4mg 食塩 5.2g	エネルギー 438kcal 蛋白質 15.2g 脂質 7.2g 炭水化物 76.4g 亜鉛 2.0mg 食塩 4.0g	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 464kcal 蛋白質 18.2g 脂質 7.9g 炭水化物 78.6g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.8g
15時食	せんべい	チョコパン	ロールケーキ	アセロラゼリー	おはぎ	ビスケット	レモンケーキ
	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 109kcal 蛋白質 2.3g 脂質 3.9g 炭水化物 16.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	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 45kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 11.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	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
夕	米飯 オムレツミートソース マセドアンサラダ スープ	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
	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	エネルギー 460kcal 蛋白質 19.5g 脂質 8.7g 炭水化物 72.8g 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 433kcal 蛋白質 19.9g 脂質 9.9g 炭水化物 61.8g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.4g	エネルギー 405kcal 蛋白質 20.3g 脂質 5.5g 炭水化物 64.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.3g	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
日計	エネルギー 1418kcal 蛋白質 40.0g 脂質 34.3g 炭水化物 230.9g 亜鉛 6.1mg 食塩 9.6g	エネルギー 1519kcal 蛋白質 50.4g 脂質 28.9g 炭水化物 257.0g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.4g	エネルギー 1328kcal 蛋白質 49.3g 脂質 20.2g 炭水化物 226.7g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.9g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 54.9g 脂質 22.9g 炭水化物 244.0g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.7g	エネルギー 1293kcal 蛋白質 49.4g 脂質 14.3g 炭水化物 233.8g 亜鉛 5.3mg 食塩 10.9g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 46.8g 脂質 31.2g 炭水化物 255.0g 亜鉛 6.0mg 食塩 10.0g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 51.8g 脂質 24.5g 炭水化物 234.8g 亜鉛 6.6mg 食塩 9.9g

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：2026/03/23～2026/03/29

	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29
朝	米飯 味噌汁 豚ひき肉の炒め煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 絹揚げ煮付け ねり梅 乳酸菌飲料	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 ジョア	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 さつま揚げ煮 のり佃煮 牛乳
	エネルギー 408kcal 蛋白質 12.6g 脂質 3.0g 炭水化物 81.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.3g	エネルギー 392kcal 蛋白質 12.0g 脂質 1.9g 炭水化物 79.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g	エネルギー 377kcal 蛋白質 9.0g 脂質 2.9g 炭水化物 76.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.1g	エネルギー 445kcal 蛋白質 11.8g 脂質 3.7g 炭水化物 89.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.5g	エネルギー 460kcal 蛋白質 13.2g 脂質 9.8g 炭水化物 76.7g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.9g	エネルギー 410kcal 蛋白質 9.3g 脂質 4.9g 炭水化物 79.0g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.6g	エネルギー 446kcal 蛋白質 15.6g 脂質 7.7g 炭水化物 76.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.3g
昼	米飯 魚のムニエル 煮浸し 菜の花の和え物 スープ	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 吸物	米飯 ★ささみ揚げ（のり塩風） 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	ラーメン しゅうまい パンバンジー 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
	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	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 19.5g 脂質 12.4g 炭水化物 79.9g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.3g	エネルギー 441kcal 蛋白質 16.1g 脂質 9.1g 炭水化物 71.3g 亜鉛 2.4mg 食塩 2.1g	エネルギー 465kcal 蛋白質 23.8g 脂質 7.0g 炭水化物 76.2g 亜鉛 1.1mg 食塩 4.9g	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
15時食	せんべい	手作り水ようかん	栗しぐれ	ゼリー	ドーナツ	プリン	クッキー
夕食	米飯 炊き合わせ なべしぎ 吸物	米飯 魚のねぎ味噌焼き 白和え 吸物	米飯 鶏の南部焼き 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
	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	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 497kcal 蛋白質 23.4g 脂質 9.7g 炭水化物 75.4g 亜鉛 2.9mg 食塩 4.0g	エネルギー 461kcal 蛋白質 19.8g 脂質 11.0g 炭水化物 68.0g 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
日計	エネルギー 1535kcal 蛋白質 51.6g 脂質 37.0g 炭水化物 241.2g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.0g	エネルギー 1449kcal 蛋白質 51.6g 脂質 28.1g 炭水化物 240.4g 亜鉛 6.5mg 食塩 7.8g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 49.3g 脂質 26.9g 炭水化物 231.4g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.8g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 53.1g 脂質 26.5g 炭水化物 253.6g 亜鉛 4.9mg 食塩 10.5g	エネルギー 1557kcal 蛋白質 54.2g 脂質 37.3g 炭水化物 242.1g 亜鉛 6.7mg 食塩 9.3g	エネルギー 1413kcal 蛋白質 54.4g 脂質 25.2g 炭水化物 236.2g 亜鉛 4.7mg 食塩 12.0g	エネルギー 1612kcal 蛋白質 54.3g 脂質 42.9g 炭水化物 242.3g 亜鉛 7.2mg 食塩 9.7g

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：2026/03/30～2026/03/31

	月 30	火 31					
朝	米飯 味噌汁 ちくわの旨煮 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					
	エネルギー 405kcal 蛋白質 10.9g 脂質 2.7g 炭水化物 81.6g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.0g	エネルギー 408kcal 蛋白質 14.4g 脂質 5.0g 炭水化物 73.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.8g					
昼	米飯 魚の磯辺焼き さつまいも甘煮 梅肉和え 味噌汁	ゆかりご飯 豚肉甘辛炒め 豆腐真丈 カニ風味サラダ 吸物					
	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	エネルギー 634kcal 蛋白質 22.2g 脂質 22.9g 炭水化物 80.4g 亜鉛 2.4mg 食塩 6.7g					
15時食	ロールケーキ	せんべい					
	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	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					
夕	米飯 筑前煮 小松菜の和え物 吸物	米飯 魚の野菜あんかけ ひじき煮 味噌汁					
	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	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					
日計	エネルギー 1489kcal 蛋白質 50.2g 脂質 25.6g 炭水化物 256.0g 亜鉛 6.1mg 食塩 8.7g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 54.1g 脂質 38.8g 炭水化物 233.5g 亜鉛 5.4mg 食塩 13.1g					