

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：2025/07/28～2025/08/03

	月 28	火 29	水 30	木 31	金 1	土 2	日 3
朝	米飯 味噌汁 炒り豆腐 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあん ねり梅 ヨーグルト	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ オクラのおかか和え 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 大根土佐煮 のり佃煮 ショア	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 373kcal 蛋白質 9.2g 脂質 3.4g 炭水化物 73.7g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.3g	エネルギー 385kcal 蛋白質 12.0g 脂質 2.1g 炭水化物 76.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.4g	エネルギー 379kcal 蛋白質 10.9g 脂質 3.1g 炭水化物 75.3g 亜鉛 4.4mg 食塩 3.2g	エネルギー 392kcal 蛋白質 9.9g 脂質 4.0g 炭水化物 77.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.7g	エネルギー 380kcal 蛋白質 12.0g 脂質 1.3g 炭水化物 77.2g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.2g	エネルギー 376kcal 蛋白質 8.5g 脂質 1.4g 炭水化物 79.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.0g	エネルギー 474kcal 蛋白質 15.9g 脂質 9.9g 炭水化物 77.3g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.8g
昼	米飯 ★海老チリコロッケ きんぴらごぼう ブロッコリーサラダ 味噌汁	米飯 魚のあんかけ 炊き合わせ 小松菜からし和え 吸物	米飯 豚の焼肉たれ炒め ニラ玉 中華和え スープ	<土用の丑の日> 皆様お待ちかねの！！ うなぎ丼 漬物 フルーツ 吸物	米飯 鶏肉南蛮漬け いんげんたらこ炒め 卵豆腐 吸物	<カレーうどんの日> カレーうどん ちくわの磯部揚げ ごぼうサラダ フルーツ	米飯 豆腐のそぼろ炒め 大根旨煮 ピーナツ和え 味噌汁
	エネルギー 555kcal 蛋白質 10.6g 脂質 18.9g 炭水化物 83.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.9g	エネルギー 431kcal 蛋白質 17.2g 脂質 2.2g 炭水化物 82.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.5g	エネルギー 581kcal 蛋白質 22.5g 脂質 21.5g 炭水化物 71.0g 亜鉛 2.7mg 食塩 2.9g	エネルギー 434kcal 蛋白質 13.9g 脂質 9.0g 炭水化物 71.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.3g	エネルギー 525kcal 蛋白質 20.1g 脂質 17.3g 炭水化物 67.2g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.6g	エネルギー 577kcal 蛋白質 18.6g 脂質 15.7g 炭水化物 89.6g 亜鉛 1.2mg 食塩 4.7g	エネルギー 500kcal 蛋白質 20.9g 脂質 11.2g 炭水化物 76.8g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.7g
15時食	葛まんじゅう	デザートムース	パンケーキ	レモンケーキ	ババロア	せんべい	プチケーキ
	エネルギー 29kcal 蛋白質 0.3g 脂質 0.0g 炭水化物 7.0g 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 0.1g	エネルギー 62kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.0g 炭水化物 9.7g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	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 153kcal 蛋白質 2.4g 脂質 3.6g 炭水化物 27.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 95kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.4g 炭水化物 12.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.3g	エネルギー 58kcal 蛋白質 1.0g 脂質 2.9g 炭水化物 6.7g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
夕	米飯 煮魚 ひじき入り蓮根金平 吸物	米飯 豚肉しょうが煮 ほうれん草和え 味噌汁	米飯 豆腐の海鮮煮 ピーマン甘辛炒め 味噌汁	米飯 筑前煮 卵の花 吸物	米飯 魚の山椒焼 青菜のじゃこ炒め 味噌汁	米飯 豚バラ炒め さつまいも煮 味噌汁	米飯 魚のみそ焼き 炒り卵 吸物
	エネルギー 401kcal 蛋白質 20.1g 脂質 1.5g 炭水化物 74.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.9g	エネルギー 435kcal 蛋白質 20.3g 脂質 7.4g 炭水化物 68.6g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.1g	エネルギー 433kcal 蛋白質 17.8g 脂質 6.7g 炭水化物 73.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.5g	エネルギー 524kcal 蛋白質 19.5g 脂質 12.0g 炭水化物 81.6g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.4g	エネルギー 388kcal 蛋白質 20.3g 脂質 2.6g 炭水化物 67.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.2g	エネルギー 634kcal 蛋白質 14.5g 脂質 19.3g 炭水化物 97.1g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.4g	エネルギー 607kcal 蛋白質 21.2g 脂質 26.1g 炭水化物 66.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.2g
日計	エネルギー 1358kcal 蛋白質 40.2g 脂質 23.8g 炭水化物 238.6g 亜鉛 4.6mg 食塩 9.1g	エネルギー 1298kcal 蛋白質 50.5g 脂質 12.8g 炭水化物 235.5g 亜鉛 6.1mg 食塩 10.1g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 52.4g 脂質 33.3g 炭水化物 229.1g 亜鉛 9.5mg 食塩 9.8g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 45.2g 脂質 28.3g 炭水化物 243.0g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.6g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 54.8g 脂質 24.8g 炭水化物 240.0g 亜鉛 5.5mg 食塩 10.1g	エネルギー 1682kcal 蛋白質 43.3g 脂質 40.8g 炭水化物 278.6g 亜鉛 4.9mg 食塩 10.4g	エネルギー 1639kcal 蛋白質 59.0g 脂質 50.1g 炭水化物 227.7g 亜鉛 6.7mg 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：2025/08/04～2025/08/10

	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9	日 10
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	米飯 味噌汁 絹揚げ煮付け のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 モロヘイヤのお浸し 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 細切り昆布煮 漬物 ジョア	米飯 味噌汁 切干大根煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 がんも煮 のり佃煮 牛乳
	エネルギー 411kcal 蛋白質 10.7g 脂質 4.4g 炭水化物 79.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.4g	エネルギー 403kcal 蛋白質 12.9g 脂質 3.2g 炭水化物 78.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.9g	エネルギー 368kcal 蛋白質 11.0g 脂質 2.3g 炭水化物 74.1g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.3g	エネルギー 419kcal 蛋白質 9.2g 脂質 7.4g 炭水化物 76.4g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.3g	エネルギー 421kcal 蛋白質 13.0g 脂質 2.7g 炭水化物 84.3g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.6g	エネルギー 386kcal 蛋白質 8.7g 脂質 2.5g 炭水化物 79.6g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.6g	エネルギー 454kcal 蛋白質 15.5g 脂質 10.4g 炭水化物 71.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.1g
昼	米飯 魚の照り焼き ビーフンソテー もやし和え わかめスープ	焼きそば ★かにと豆腐のふわり天 フルーツ 味噌汁	米飯 鶏肉のもろみ焼き かぼちゃ煮つけ 和風サラダ 吸物	米飯 帆立風味フライ 大根コンソメ煮 マカロニサラダ スープ	米飯 ★豚肉と野菜の塩こうじ炒め さつまいもレモン煮 おろし和え 味噌汁	米飯 魚のカレー風味焼き 青のりポテト コールスローサラダ スープ	米飯 えび野菜炒め ミートボール 菜の花和え物 味噌汁
	エネルギー 454kcal 蛋白質 18.2g 脂質 4.6g 炭水化物 81.0g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.0g	エネルギー 393kcal 蛋白質 13.0g 脂質 19.0g 炭水化物 43.9g 亜鉛 0.7mg 食塩 2.9g	エネルギー 515kcal 蛋白質 17.7g 脂質 13.1g 炭水化物 79.5g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.4g	エネルギー 524kcal 蛋白質 15.0g 脂質 12.3g 炭水化物 84.9g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g	エネルギー 585kcal 蛋白質 21.3g 脂質 8.4g 炭水化物 101.4g 亜鉛 2.7mg 食塩 4.1g	エネルギー 538kcal 蛋白質 13.9g 脂質 17.6g 炭水化物 79.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 1.9g	エネルギー 405kcal 蛋白質 16.3g 脂質 5.5g 炭水化物 71.3g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.7g
15時食	じゃじゃ焼き	アイスcream	せんべい	葛まんじゅう	栗しぐれ	デザートムース	ドーナツ
	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 85kcal 蛋白質 0.7g 脂質 5.3g 炭水化物 9.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 144kcal 蛋白質 1.4g 脂質 7.4g 炭水化物 17.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.5g	エネルギー 42kcal 蛋白質 0.4g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 66kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.0g 炭水化物 15.4g 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 0.1g	エネルギー 104kcal 蛋白質 1.7g 脂質 5.4g 炭水化物 12.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g
夕	米飯 鶏と野菜の塩炒め なすのおかか煮 味噌汁	米飯 魚の甘酢あんかけ 里芋煮 吸物	米飯 豆腐と野菜の生姜煮 ひじきサラダ 味噌汁	米飯 豚肉ピリ辛炒め 春雨の中華煮 スープ	米飯 魚のちゃんちゃん焼き風 ほうれん草の土佐和え 吸物	米飯 生揚げの卵とじ煮 にら炒め 味噌汁	米飯 魚の醤油バター焼き カニ風味サラダ 吸物
	エネルギー 496kcal 蛋白質 17.9g 脂質 16.4g 炭水化物 64.9g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.2g	エネルギー 402kcal 蛋白質 17.5g 脂質 1.8g 炭水化物 75.4g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.6g	エネルギー 471kcal 蛋白質 13.1g 脂質 12.7g 炭水化物 73.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.0g	エネルギー 466kcal 蛋白質 14.9g 脂質 7.8g 炭水化物 80.5g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.7g	エネルギー 404kcal 蛋白質 20.9g 脂質 5.7g 炭水化物 63.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.4g	エネルギー 497kcal 蛋白質 19.1g 脂質 14.0g 炭水化物 70.9g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.4g	エネルギー 412kcal 蛋白質 19.9g 脂質 6.6g 炭水化物 65.1g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.6g
日計	エネルギー 1473kcal 蛋白質 49.3g 脂質 26.4g 炭水化物 248.2g 亜鉛 5.5mg 食塩 9.7g	エネルギー 1283kcal 蛋白質 44.1g 脂質 29.3g 炭水化物 207.4g 亜鉛 4.0mg 食塩 9.5g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 43.2g 脂質 35.5g 炭水化物 245.2g 亜鉛 5.8mg 食塩 10.2g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 39.5g 脂質 27.5g 炭水化物 241.8g 亜鉛 5.1mg 食塩 8.2g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 56.3g 脂質 16.8g 炭水化物 264.9g 亜鉛 5.8mg 食塩 10.1g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 42.7g 脂質 35.2g 炭水化物 238.3g 亜鉛 5.9mg 食塩 8.0g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 53.4g 脂質 27.9g 炭水化物 220.2g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.6g

セレクト食

A:ホタテ風味フライ

B:アジの
洋風南蛮漬け

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：2025/08/11～2025/08/17

	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16	日 17
朝	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあん のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ひじき入り蓮根金平 ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 煮浸し 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ オクラおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 切干大根煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 407kcal 蛋白質 11.6g 脂質 3.9g 炭水化物 77.9g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.1g	エネルギー 416kcal 蛋白質 14.4g 脂質 2.5g 炭水化物 81.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.3g	エネルギー 357kcal 蛋白質 8.4g 脂質 1.2g 炭水化物 75.4g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.0g	エネルギー 396kcal 蛋白質 11.6g 脂質 1.4g 炭水化物 83.5g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.5g	エネルギー 388kcal 蛋白質 10.1g 脂質 3.6g 炭水化物 75.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.5g	エネルギー 449kcal 蛋白質 11.1g 脂質 12.5g 炭水化物 70.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.1g	エネルギー 433kcal 蛋白質 13.2g 脂質 8.2g 炭水化物 73.5g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g
昼	米飯 唐揚げ 焼きとうもろこし風 もずく三杯酢 吸物	米飯 (3ツツケ) たこ焼き 里芋サラダ (たらこ入り) パイン缶 味噌汁	～お盆入り～ 米飯 てんぷら 茶碗蒸し 焼きなす お浸し	米飯 味噌田楽 卵の花 ところてん 吸物	散らし寿司 がんも煮 白和え 吸物	米飯 鶏照り焼き さつま揚げの煮物 枝豆サラダ 味噌汁	米飯 魚の磯辺焼き 枝豆ふわふわ豆腐 キャベツのレモン醤油 かき玉汁
	エネルギー 545kcal 蛋白質 15.8g 脂質 18.0g 炭水化物 78.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g	エネルギー 462kcal 蛋白質 11.2g 脂質 7.8g 炭水化物 83.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.7g	エネルギー 478kcal 蛋白質 15.4g 脂質 8.0g 炭水化物 82.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.1g	エネルギー 495kcal 蛋白質 19.4g 脂質 12.1g 炭水化物 74.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.9g	エネルギー 552kcal 蛋白質 18.4g 脂質 15.4g 炭水化物 80.9g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.2g	エネルギー 541kcal 蛋白質 26.1g 脂質 10.2g 炭水化物 81.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.4g	エネルギー 483kcal 蛋白質 23.3g 脂質 10.8g 炭水化物 70.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.9g
15時食	たい焼き	かき氷風わらび餅	まんじゅう	プリン	わたようかん	アイスcream	ゼリー
	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 86kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.1g 炭水化物 21.5g 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 78kcal 蛋白質 1.0g 脂質 2.3g 炭水化物 13.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 48kcal 蛋白質 0.9g 脂質 0.1g 炭水化物 11.1g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー 68kcal 蛋白質 1.1g 脂質 3.8g 炭水化物 7.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー 78kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.4g 炭水化物 18.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
夕	米飯 豆腐の甘酢あんかけ しゅうまい 味噌汁	米飯 炊き合わせ モロヘイヤおひたし 吸物	米飯 肉じゃが ピーナツ和え けんちん汁	米飯 魚の甘酢あんかけ ちくわの旨煮 味噌汁	米飯 豚しょうが焼き 白菜とむきエビの中華煮 味噌汁	米飯 魚の胡麻だれ チンゲン菜炒め煮 吸物	米飯 豚肉炒り煮 ビーフンソテー 中華スープ
	エネルギー 490kcal 蛋白質 15.8g 脂質 14.6g 炭水化物 71.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.6g	エネルギー 449kcal 蛋白質 16.9g 脂質 6.9g 炭水化物 76.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.9g	エネルギー 462kcal 蛋白質 17.1g 脂質 7.4g 炭水化物 78.6g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.3g	エネルギー 488kcal 蛋白質 19.7g 脂質 10.0g 炭水化物 75.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 4.1g	エネルギー 484kcal 蛋白質 20.9g 脂質 12.4g 炭水化物 66.1g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.6g	エネルギー 393kcal 蛋白質 16.3g 脂質 4.9g 炭水化物 68.9g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.7g	エネルギー 568kcal 蛋白質 14.4g 脂質 18.0g 炭水化物 82.8g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.3g
日計	エネルギー 1530kcal 蛋白質 45.2g 脂質 37.0g 炭水化物 246.0g 亜鉛 5.7mg 食塩 8.6g	エネルギー 1413kcal 蛋白質 42.7g 脂質 17.3g 炭水化物 263.3g 亜鉛 5.1mg 食塩 9.9g	エネルギー 1345kcal 蛋白質 41.9g 脂質 16.7g 炭水化物 246.9g 亜鉛 5.3mg 食塩 9.4g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 51.7g 脂質 25.8g 炭水化物 247.2g 亜鉛 4.8mg 食塩 11.6g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 50.3g 脂質 31.5g 炭水化物 233.8g 亜鉛 6.3mg 食塩 11.3g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 54.6g 脂質 31.4g 炭水化物 228.5g 亜鉛 5.9mg 食塩 10.3g	エネルギー 1562kcal 蛋白質 51.0g 脂質 37.4g 炭水化物 244.9g 亜鉛 6.0mg 食塩 9.0g

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：2025/08/18～2025/08/24

	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23	日 24
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 じゃが芋煮 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 うずら豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 切干大根煮 鯛みそ ショア	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 絹揚げ煮 のり佃煮 牛乳
	エネルギー 369kcal 蛋白質 10.6g 脂質 2.9g 炭水化物 73.1g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.8g	エネルギー 422kcal 蛋白質 13.1g 脂質 4.5g 炭水化物 79.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.9g	エネルギー 378kcal 蛋白質 9.6g 脂質 2.6g 炭水化物 76.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.3g	エネルギー 365kcal 蛋白質 8.2g 脂質 2.0g 炭水化物 76.6g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.6g	エネルギー 405kcal 蛋白質 12.4g 脂質 1.9g 炭水化物 82.3g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.8g	エネルギー 400kcal 蛋白質 10.1g 脂質 2.7g 炭水化物 81.1g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.5g	エネルギー 440kcal 蛋白質 14.0g 脂質 9.5g 炭水化物 72.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.7g
昼	冷やし中華 春巻き 白菜和え フルーツ	米飯 五目豆腐 なす煮びたし きのこ小松菜ごま和え 吸物	米飯 八宝菜 ぎょうざ ツナサラダ スープ	米飯 かに玉 なすと桜エビの炒め煮 かぼちゃサラダ 味噌汁	米飯 ★白身魚の梅だれ 煮物 白菜ごま和え 吸物	米飯 ポークチャップ 冬瓜かに風味あんかけ 卵豆腐 味噌汁	米飯 干草焼き 里芋煮 菜の花辛子和え 味噌汁
	エネルギー 532kcal 蛋白質 18.5g 脂質 14.3g 炭水化物 80.5g 亜鉛 1.3mg 食塩 4.9g	エネルギー 532kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.9g 炭水化物 78.2g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.2g	エネルギー 538kcal 蛋白質 19.5g 脂質 13.8g 炭水化物 84.0g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.9g	エネルギー 590kcal 蛋白質 16.0g 脂質 13.1g 炭水化物 79.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.2g	エネルギー 575kcal 蛋白質 27.4g 脂質 20.6g 炭水化物 66.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.8g	エネルギー 513kcal 蛋白質 23.1g 脂質 9.5g 炭水化物 80.4g 亜鉛 2.8mg 食塩 5.5g	エネルギー 488kcal 蛋白質 16.5g 脂質 12.4g 炭水化物 74.0g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.3g
15時食	ドームケーキ	手作りゼリー	パンケーキ	アイスクリーム	せんべい	デザートムース	葛まんじゅう
	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 78kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.4g 炭水化物 18.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 157kcal 蛋白質 2.7g 脂質 7.9g 炭水化物 18.1g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.2g	エネルギー 89kcal 蛋白質 0.9g 脂質 6.0g 炭水化物 8.9g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー 95kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.4g 炭水化物 12.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.3g	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 31kcal 蛋白質 0.4g 脂質 0.0g 炭水化物 7.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g
夕	米飯 魚のマヨネーズ焼き ひじき入り蓮根金平 吸物	米飯 肉団子のトマト煮 ほうれん草サラダ 味噌汁	米飯 魚の西京焼き 冬瓜煮 吸物	米飯 鶏肉のチーズ焼き 煮浸し 吸物	米飯 厚揚げのソース炒め もやしの和え物 味噌汁	米飯 魚の生姜煮 大根みそかけ 吸物	米飯 鶏肉くわ焼き 小松菜炒め煮 吸物
	エネルギー 450kcal 蛋白質 17.6g 脂質 10.0g 炭水化物 71.2g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.0g	エネルギー 477kcal 蛋白質 18.8g 脂質 10.0g 炭水化物 74.8g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.6g	エネルギー 371kcal 蛋白質 15.0g 脂質 1.9g 炭水化物 70.2g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.4g	エネルギー 485kcal 蛋白質 20.7g 脂質 14.2g 炭水化物 66.1g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.4g	エネルギー 456kcal 蛋白質 11.9g 脂質 11.2g 炭水化物 74.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.3g	エネルギー 426kcal 蛋白質 20.1g 脂質 3.7g 炭水化物 75.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.9g	エネルギー 430kcal 蛋白質 17.1g 脂質 10.7g 炭水化物 62.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.6g
日計	エネルギー 1467kcal 蛋白質 49.0g 脂質 31.4g 炭水化物 242.2g 亜鉛 4.4mg 食塩 10.7g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 55.8g 脂質 29.8g 炭水化物 251.1g 亜鉛 6.8mg 食塩 9.8g	エネルギー 1444kcal 蛋白質 46.8g 脂質 26.2g 炭水化物 248.5g 亜鉛 5.4mg 食塩 9.8g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 45.8g 脂質 35.3g 炭水化物 231.3g 亜鉛 5.6mg 食塩 11.2g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 53.4g 脂質 38.1g 炭水化物 235.7g 亜鉛 5.2mg 食塩 9.2g	エネルギー 1386kcal 蛋白質 54.3g 脂質 17.0g 炭水化物 244.9g 亜鉛 5.8mg 食塩 13.0g	エネルギー 1389kcal 蛋白質 48.0g 脂質 32.6g 炭水化物 216.5g 亜鉛 6.5mg 食塩 8.6g

セレクト食

A:かにたま

B:豚みそ炒め

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：2025/08/25～2025/08/31

	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30	日 31
朝	米飯 味噌汁 白菜とえび団子の煮物 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 鯛みそ ヨーグルト	米飯 味噌汁 大根柚子味噌 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 豚ひき肉の炒め煮 ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 じゃがいも煮 三色豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 切干大根煮 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 炒り豆腐 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 415kcal 蛋白質 10.5g 脂質 5.8g 炭水化物 76.7g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.4g	エネルギー 442kcal 蛋白質 15.4g 脂質 4.4g 炭水化物 82.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.8g	エネルギー 341kcal 蛋白質 7.3g 脂質 1.3g 炭水化物 72.4g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.6g	エネルギー 410kcal 蛋白質 15.6g 脂質 3.0g 炭水化物 79.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.0g	エネルギー 374kcal 蛋白質 8.0g 脂質 2.0g 炭水化物 78.6g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.2g	エネルギー 375kcal 蛋白質 8.8g 脂質 1.6g 炭水化物 79.3g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.7g	エネルギー 434kcal 蛋白質 13.5g 脂質 9.1g 炭水化物 71.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.4g
昼	米飯 カレーコロッケ きんぴらごぼう 夏野菜サラダ 吸物	米飯 魚の塩焼き 五目卵の花 もずくの和え物 吸物	米飯 えびと野菜炒め しゅうまい ブロッコリーの塩昆布和え 味噌汁	<郷土食> ～長野を味わおう～ 冷やしそば 煮こじ やたら りんご缶	<焼肉の日> 米飯 ★焼肉カルビ風メンチカツ 厚焼き玉子 ごぼうサラダ スープ	米飯 魚のパン粉焼き 冬瓜くず煮 たくあん和え 吸物	米飯 和風ハンバーグ かぼちゃ煮付け ゆかり和え 吸物
	エネルギー 546kcal 蛋白質 11.1g 脂質 13.7g 炭水化物 92.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.7g	エネルギー 441kcal 蛋白質 19.6g 脂質 9.0g 炭水化物 67.1g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.4g	エネルギー 474kcal 蛋白質 19.2g 脂質 11.0g 炭水化物 72.4g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.3g	エネルギー 537kcal 蛋白質 25.7g 脂質 6.4g 炭水化物 95.8g 亜鉛 2.5mg 食塩 4.6g	エネルギー 707kcal 蛋白質 14.2g 脂質 34.8g 炭水化物 81.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.6g	エネルギー 416kcal 蛋白質 18.4g 脂質 7.8g 炭水化物 65.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.0g	エネルギー 531kcal 蛋白質 21.2g 脂質 9.6g 炭水化物 88.0g 亜鉛 2.3mg 食塩 7.4g
15時食	ドームケーキ	★瀬戸内レモンゼリー	アイスcream	コーヒーゼリー	シュークリーム	ロールケーキ	プリン
	エネルギー 116kcal 蛋白質 2.3g 脂質 4.2g 炭水化物 17.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 50kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 12.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 84kcal 蛋白質 0.8g 脂質 5.4g 炭水化物 8.7g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー 24kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.0g 炭水化物 5.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 65kcal 蛋白質 0.8g 脂質 3.8g 炭水化物 7.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 102kcal 蛋白質 1.3g 脂質 4.2g 炭水化物 14.7g 亜鉛 0.0mg 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
夕	米飯 魚の野菜あんかけ ちくわの磯辺炒め 味噌汁	米飯 厚揚げ煮 炒り卵 さつま汁	米飯 筑前煮 菜の花の和え物 吸物	米飯 魚のポン酢かけ ほうれん草炒め 味噌汁	米飯 豆腐肉みそかけ 竹輪と人参炒め 吸物	米飯 鶏肉のねぎ炒め オクラの和え物 味噌汁	米飯 煮魚 ひじき入り蓮根金平 味噌汁
	エネルギー 464kcal 蛋白質 20.9g 脂質 5.6g 炭水化物 79.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.9g	エネルギー 534kcal 蛋白質 17.3g 脂質 17.6g 炭水化物 73.5g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.0g	エネルギー 424kcal 蛋白質 21.3g 脂質 3.8g 炭水化物 73.0g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.5g	エネルギー 382kcal 蛋白質 18.1g 脂質 5.2g 炭水化物 63.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.7g	エネルギー 501kcal 蛋白質 19.3g 脂質 11.3g 炭水化物 77.1g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.0g	エネルギー 470kcal 蛋白質 17.8g 脂質 12.7g 炭水化物 67.8g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.2g	エネルギー 407kcal 蛋白質 19.7g 脂質 2.0g 炭水化物 75.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.1g
日計	エネルギー 1541kcal 蛋白質 44.8g 脂質 29.3g 炭水化物 265.7g 亜鉛 4.8mg 食塩 10.0g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 52.3g 脂質 31.0g 炭水化物 235.2g 亜鉛 6.4mg 食塩 9.3g	エネルギー 1323kcal 蛋白質 48.6g 脂質 21.5g 炭水化物 226.5g 亜鉛 6.4mg 食塩 9.4g	エネルギー 1353kcal 蛋白質 60.2g 脂質 14.6g 炭水化物 243.8g 亜鉛 6.2mg 食塩 12.3g	エネルギー 1647kcal 蛋白質 42.3g 脂質 51.9g 炭水化物 244.6g 亜鉛 5.6mg 食塩 8.8g	エネルギー 1363kcal 蛋白質 46.3g 脂質 26.3g 炭水化物 227.3g 亜鉛 5.6mg 食塩 8.0g	エネルギー 1449kcal 蛋白質 55.9g 脂質 23.0g 炭水化物 248.1g 亜鉛 6.3mg 食塩 14.0g