

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：2025/09/29～2025/10/05

	月 29	火 30	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
朝	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 ツナじゃが 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 ひじき煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 がんも煮 のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁 切干大根煮 昆布豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 竹輪とインゲンのごま炒め煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 のり佃煮 牛乳
	エネルギー 360kcal 蛋白質 8.5g 脂質 1.3g 炭水化物 76.1g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.7g	エネルギー 383kcal 蛋白質 10.6g 脂質 2.9g 炭水化物 76.0g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.6g	エネルギー 382kcal 蛋白質 8.8g 脂質 2.7g 炭水化物 78.8g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.6g	エネルギー 449kcal 蛋白質 14.9g 脂質 9.0g 炭水化物 73.4g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.1g	エネルギー 361kcal 蛋白質 10.9g 脂質 3.9g 炭水化物 67.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.5g	エネルギー 392kcal 蛋白質 9.4g 脂質 3.1g 炭水化物 79.2g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.3g	エネルギー 484kcal 蛋白質 16.6g 脂質 11.2g 炭水化物 77.4g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.4g
昼	米飯 メンチカツ さつまいも甘煮 小松菜和え 味噌汁	米飯 親子煮 きんぴらごぼう ゆかり和え 吸物	米飯 鶏肉南蛮漬け 大根のえびあんかけ ブロッコリーツナ和え 吸物	茸あんかけうどん ちくわの磯辺炒め 菜の花菜種和え フルーツ	米飯 タンドリーチキン ジャーマンポテト ごま和え スープ	米飯 魚の煮つけ なす白味噌炒め なめたけ和え 吸物	米飯 かに玉 ピーマンの炒め物 春雨サラダ 味噌汁
	エネルギー 683kcal 蛋白質 12.0g 脂質 24.5g 炭水化物 101.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.5g	エネルギー 546kcal 蛋白質 22.0g 脂質 16.2g 炭水化物 74.8g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.4g	エネルギー 587kcal 蛋白質 22.5g 脂質 20.1g 炭水化物 73.8g 亜鉛 2.4mg 食塩 4.2g	エネルギー 475kcal 蛋白質 15.0g 脂質 5.2g 炭水化物 94.8g 亜鉛 1.2mg 食塩 4.3g	エネルギー 488kcal 蛋白質 21.0g 脂質 11.4g 炭水化物 72.0g 亜鉛 2.7mg 食塩 2.4g	エネルギー 448kcal 蛋白質 19.4g 脂質 6.8g 炭水化物 75.0g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.8g	エネルギー 425kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.9g 炭水化物 71.2g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g
15時食	葛まんじゅう	コーヒゼリー	ウエハース	プリン	ロールケーキ	厚切りパーム	せんべい
	エネルギー 57kcal 蛋白質 0.6g 脂質 0.1g 炭水化物 14.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 32kcal 蛋白質 0.2g 脂質 0.1g 炭水化物 7.8g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 47kcal 蛋白質 0.5g 脂質 2.5g 炭水化物 5.8g 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 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 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 95kcal 蛋白質 1.7g 脂質 4.4g 炭水化物 12.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.3g
夕	米飯 煮魚 ビーフンソテー 吸物	米飯 肉豆腐 辛子和え 味噌汁	米飯 魚の照り焼き 小松菜煮浸し 味噌汁	米飯 筑前煮 厚焼き玉子 吸物	米飯 あんかけ豆腐 しゅうまい 味噌汁	米飯 肉団子のトマト煮 マカロニソテー スープ	米飯 魚の塩焼き 冬瓜の煮物 のっぺい汁
	エネルギー 414kcal 蛋白質 17.8g 脂質 3.7g 炭水化物 74.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.5g	エネルギー 530kcal 蛋白質 18.0g 脂質 18.4g 炭水化物 70.5g 亜鉛 2.6mg 食塩 2.9g	エネルギー 483kcal 蛋白質 20.8g 脂質 12.9g 炭水化物 66.1g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.3g	エネルギー 489kcal 蛋白質 20.0g 脂質 10.1g 炭水化物 75.7g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.3g	エネルギー 442kcal 蛋白質 15.9g 脂質 8.2g 炭水化物 73.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.3g	エネルギー 458kcal 蛋白質 17.2g 脂質 7.2g 炭水化物 77.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.4g	エネルギー 383kcal 蛋白質 17.6g 脂質 4.4g 炭水化物 64.3g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g
日計	エネルギー 1514kcal 蛋白質 38.9g 脂質 29.6g 炭水化物 265.4g 亜鉛 4.8mg 食塩 9.7g	エネルギー 1491kcal 蛋白質 50.8g 脂質 37.6g 炭水化物 229.1g 亜鉛 6.7mg 食塩 9.0g	エネルギー 1499kcal 蛋白質 52.6g 脂質 38.2g 炭水化物 224.5g 亜鉛 5.4mg 食塩 10.1g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 51.4g 脂質 26.6g 炭水化物 256.9g 亜鉛 5.4mg 食塩 10.8g	エネルギー 1393kcal 蛋白質 49.1g 脂質 27.6g 炭水化物 228.1g 亜鉛 6.4mg 食塩 8.3g	エネルギー 1383kcal 蛋白質 47.5g 脂質 20.0g 炭水化物 245.1g 亜鉛 4.7mg 食塩 9.6g	エネルギー 1387kcal 蛋白質 46.1g 脂質 24.9g 炭水化物 225.2g 亜鉛 6.0mg 食塩 8.7g

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：2025/10/06～2025/10/12

	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12
朝	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 卵の花 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし オクラのおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 ツナじゃが 鯛みそ ジョア	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 大根とカニ風味くずあん のり佃煮 牛乳
	エネルギー 392kcal 蛋白質 10.6g 脂質 2.6g 炭水化物 78.8g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.5g	エネルギー 425kcal 蛋白質 13.9g 脂質 3.0g 炭水化物 83.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.0g	エネルギー 405kcal 蛋白質 9.9g 脂質 5.2g 炭水化物 77.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.3g	エネルギー 342kcal 蛋白質 9.5g 脂質 2.1g 炭水化物 69.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.8g	エネルギー 424kcal 蛋白質 13.0g 脂質 3.4g 炭水化物 82.3g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.2g	エネルギー 402kcal 蛋白質 10.0g 脂質 3.7g 炭水化物 79.2g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.7g	エネルギー 410kcal 蛋白質 12.3g 脂質 6.9g 炭水化物 71.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.2g
昼	米飯 鶏照り焼き いんげんたらこ炒め もずく三杯酢 味噌汁	チャーハン 餃子 大根和風サラダ 中華スープ	米飯 五目豆腐の旨煮 ビーフンソテー モロヘイヤ浸し 吸物	米飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 高野豆腐含め煮 もやし和え 吸物	米飯 ★いわし入りハンバーグ はんぺんの煮物 海藻和え 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 しゅうまい 青菜のお浸し スープ	米飯 干草焼き 南瓜きのこあん ごぼうサラダ 吸物
	エネルギー 496kcal 蛋白質 19.2g 脂質 13.6g 炭水化物 72.9g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.6g	エネルギー 441kcal 蛋白質 12.7g 脂質 7.8g 炭水化物 76.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.6g	エネルギー 526kcal 蛋白質 21.7g 脂質 11.8g 炭水化物 84.0g 亜鉛 2.2mg 食塩 4.2g	エネルギー 516kcal 蛋白質 24.4g 脂質 12.8g 炭水化物 71.1g 亜鉛 2.9mg 食塩 3.4g	エネルギー 528kcal 蛋白質 18.8g 脂質 5.9g 炭水化物 101.3g 亜鉛 2.0mg 食塩 6.5g	エネルギー 584kcal 蛋白質 25.2g 脂質 18.7g 炭水化物 74.6g 亜鉛 3.7mg 食塩 2.9g	エネルギー 561kcal 蛋白質 17.4g 脂質 16.2g 炭水化物 83.6g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.2g
15時食	お月見デザート	ビスケット	まんじゅう	レモンケーキ	手作りゼリー	せんべい	栗しぐれ
	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 101kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.3g 炭水化物 22.8g 亜鉛 0.2mg 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 52kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.3g 炭水化物 12.4g 亜鉛 0.0mg 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 79kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.7g 炭水化物 16.4g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
夕	米飯 厚揚げのソース炒め フレンチサラダ スープ	米飯 魚の香草パン粉焼き 炊き合わせ 吸物	米飯 野菜肉巻き 炒り卵 味噌汁	米飯 魚のバジル風味焼き ブロッコリーサラダ スープ	米飯 親子煮 ゆかり和え 吸物	米飯 魚の味噌焼き なすの煮浸し さつま汁	米飯 肉じゃが ほうれん草ごま和え 味噌汁
	エネルギー 470kcal 蛋白質 11.8g 脂質 14.9g 炭水化物 69.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 1.4g	エネルギー 457kcal 蛋白質 20.4g 脂質 8.9g 炭水化物 70.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.8g	エネルギー 509kcal 蛋白質 17.8g 脂質 16.4g 炭水化物 68.2g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.6g	エネルギー 453kcal 蛋白質 18.3g 脂質 11.4g 炭水化物 65.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 1.9g	エネルギー 468kcal 蛋白質 26.7g 脂質 9.0g 炭水化物 66.2g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.8g	エネルギー 605kcal 蛋白質 21.5g 脂質 21.0g 炭水化物 77.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.1g	エネルギー 504kcal 蛋白質 13.6g 脂質 12.4g 炭水化物 81.2g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.2g
日計	エネルギー 1426kcal 蛋白質 41.7g 脂質 31.1g 炭水化物 242.6g 亜鉛 5.8mg 食塩 8.6g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 48.1g 脂質 25.2g 炭水化物 242.8g 亜鉛 5.2mg 食塩 8.5g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 51.4g 脂質 33.7g 炭水化物 252.7g 亜鉛 6.5mg 食塩 10.2g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 54.1g 脂質 29.6g 炭水化物 217.8g 亜鉛 6.4mg 食塩 8.3g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 58.5g 脂質 18.6g 炭水化物 262.2g 亜鉛 6.1mg 食塩 12.5g	エネルギー 1686kcal 蛋白質 58.4g 脂質 47.8g 炭水化物 243.3g 亜鉛 7.1mg 食塩 11.0g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 45.1g 脂質 36.2g 炭水化物 252.3g 亜鉛 6.4mg 食塩 9.7g

セレクト食

10月6日

A: 鶏照り焼き

B: 魚の生姜煮

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：2025/10/13～2025/10/19

	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18	日 19
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 煮浸し 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 のり佃煮 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 炒り豆腐 モロヘイヤお浸し ふりかけ	米飯 味噌汁 野菜大豆煮 ねり梅 ジョア	米飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 切干大根煮 鯛みそ 牛乳
	エネルギー 376kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.2g 炭水化物 78.8g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.1g	エネルギー 388kcal 蛋白質 12.6g 脂質 2.3g 炭水化物 76.6g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.7g	エネルギー 387kcal 蛋白質 9.6g 脂質 1.9g 炭水化物 80.0g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.2g	エネルギー 344kcal 蛋白質 9.8g 脂質 4.1g 炭水化物 64.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 2.7g	エネルギー 409kcal 蛋白質 13.2g 脂質 2.9g 炭水化物 80.6g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.1g	エネルギー 381kcal 蛋白質 10.0g 脂質 1.6g 炭水化物 77.4g 亜鉛 1.3mg 食塩 4.1g	エネルギー 453kcal 蛋白質 14.4g 脂質 9.3g 炭水化物 75.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.8g
昼	米飯 ★魚の海苔マヨネーズ焼き 炊き合わせ ブロッコリーサラダ 味噌汁	米飯 えびと野菜炒め 新玉子と豆腐のしんじょ マカロニサラダ 吸物	<秋の彩りご飯> ♪秋の味覚集めました♪ 五目ごはん さんまの塩焼き きのこ卵焼き 甘栗サラダ 吸物	米飯 味噌カツ がんも含め煮 たくあん和え 吸物	米飯 魚の西京焼き 絹揚げ煮付け 塩昆布和え 吸物	米飯 ポークチャップ スパゲティソテー おからサラダ スープ	米飯 魚のバター醤油焼き 煮浸し フルーツ 味噌汁
	エネルギー 581kcal 蛋白質 21.2g 脂質 20.6g 炭水化物 75.6g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.4g	エネルギー 460kcal 蛋白質 14.1g 脂質 9.4g 炭水化物 75.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g	エネルギー 691kcal 蛋白質 22.3g 脂質 28.8g 炭水化物 81.0g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.5g	エネルギー 602kcal 蛋白質 18.7g 脂質 21.1g 炭水化物 81.6g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.9g	エネルギー 455kcal 蛋白質 20.3g 脂質 8.3g 炭水化物 72.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.4g	エネルギー 563kcal 蛋白質 22.6g 脂質 10.5g 炭水化物 90.1g 亜鉛 2.8mg 食塩 3.4g	エネルギー 472kcal 蛋白質 23.9g 脂質 9.6g 炭水化物 68.9g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.4g
15時食	じゃら焼き	ババロア	ロールケーキ	ゼリー	カステラ	シュークリーム	たい焼き
	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 77kcal 蛋白質 2.0g 脂質 2.6g 炭水化物 11.5g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	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 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 80kcal 蛋白質 1.6g 脂質 1.2g 炭水化物 15.8g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g	エネルギー 63kcal 蛋白質 1.2g 脂質 5.0g 炭水化物 3.2g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g	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
夕	米飯 豆腐の海鮮煮 ハムの炒め物 吸物	米飯 白身魚野菜あんかけ 大根旨煮 味噌汁	米飯 豚肉しょうが煮 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 さつま芋煮 味噌汁	米飯 厚揚げ煮 五目卵焼き 味噌汁	米飯 豚肉の焼肉たれ炒め じゃが芋豆乳煮 吸物
	エネルギー 435kcal 蛋白質 17.0g 脂質 9.0g 炭水化物 69.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.5g	エネルギー 508kcal 蛋白質 18.6g 脂質 11.9g 炭水化物 76.3g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.6g	エネルギー 446kcal 蛋白質 20.9g 脂質 8.2g 炭水化物 69.1g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.0g	エネルギー 478kcal 蛋白質 22.6g 脂質 10.5g 炭水化物 69.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.5g	エネルギー 510kcal 蛋白質 21.5g 脂質 9.5g 炭水化物 81.5g 亜鉛 2.8mg 食塩 2.9g	エネルギー 504kcal 蛋白質 15.8g 脂質 16.7g 炭水化物 71.5g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.6g	エネルギー 471kcal 蛋白質 20.7g 脂質 8.4g 炭水化物 75.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.1g
日計	エネルギー 1504kcal 蛋白質 49.3g 脂質 32.8g 炭水化物 246.8g 亜鉛 5.8mg 食塩 9.1g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 47.3g 脂質 26.2g 炭水化物 240.2g 亜鉛 5.2mg 食塩 10.5g	エネルギー 1626kcal 蛋白質 54.1g 脂質 43.0g 炭水化物 245.2g 亜鉛 6.3mg 食塩 9.8g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 51.1g 脂質 35.8g 炭水化物 232.2g 亜鉛 5.3mg 食塩 11.2g	エネルギー 1454kcal 蛋白質 56.6g 脂質 21.9g 炭水化物 250.5g 亜鉛 6.4mg 食塩 9.4g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 49.6g 脂質 33.8g 炭水化物 242.2g 亜鉛 6.9mg 食塩 11.2g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 61.0g 脂質 27.8g 炭水化物 238.2g 亜鉛 6.5mg 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：2025/10/20～2025/10/26

	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26
朝	米飯 味噌汁 ひじき煮 ねり梅 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 豚挽肉の炒め煮 漬物 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 細切り昆布煮 三色豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 厚焼き玉子 のり佃煮 牛乳
	エネルギー 367kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.5g 炭水化物 75.6g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.1g	エネルギー 373kcal 蛋白質 11.0g 脂質 1.4g 炭水化物 76.4g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.8g	エネルギー 390kcal 蛋白質 12.3g 脂質 2.9g 炭水化物 77.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.0g	エネルギー 397kcal 蛋白質 11.9g 脂質 1.6g 炭水化物 81.4g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.0g	エネルギー 376kcal 蛋白質 9.7g 脂質 3.0g 炭水化物 76.6g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.9g	エネルギー 417kcal 蛋白質 10.0g 脂質 3.9g 炭水化物 82.3g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.9g	エネルギー 463kcal 蛋白質 15.4g 脂質 11.5g 炭水化物 71.8g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.6g
昼	米飯 揚げ出し豆腐 焼きなす ピーナツ和え 吸物	米飯 煮魚 きんぴらごぼう 白菜梅和え 吸物	米飯 豆腐のそぼろ煮 エビシユウマイ ナムル スープ	ツナカレーライス ★野菜炒めコロッケ コールスローサラダ フルーツ	米飯 ハンバーグ ほうれん草炒め ツナサラダ スープ	焼きそば お魚とひじきの豆腐よせ オクラサラダ 味噌汁	米飯 鶏肉のクリーム煮 野菜ソテー キャベツ胡麻マヨサラダ フルーツ
	エネルギー 522kcal 蛋白質 14.6g 脂質 16.1g 炭水化物 76.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.2g	エネルギー 443kcal 蛋白質 17.4g 脂質 7.6g 炭水化物 75.2g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.4g	エネルギー 519kcal 蛋白質 19.6g 脂質 12.6g 炭水化物 77.7g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.1g	エネルギー 701kcal 蛋白質 16.3g 脂質 22.5g 炭水化物 105.2g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.5g	エネルギー 611kcal 蛋白質 22.6g 脂質 20.8g 炭水化物 80.3g 亜鉛 2.6mg 食塩 4.1g	エネルギー 496kcal 蛋白質 17.4g 脂質 26.1g 炭水化物 46.2g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.8g	エネルギー 599kcal 蛋白質 21.7g 脂質 18.8g 炭水化物 82.9g 亜鉛 3.1mg 食塩 2.6g
15時食	手作りゼリー	せんべい	まんじゅう	コーヒーゼリー	チョコパン	せんべい	手作り水ようかん
	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 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 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 20kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水化物 5.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 57kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.1g 炭水化物 8.5g 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 66kcal 蛋白質 1.6g 脂質 0.2g 炭水化物 15.2g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g
夕	米飯 魚のマヨネーズ焼き 菜の花辛子和え けんちん汁	米飯 鶏肉くわ焼き 五目巾着 味噌汁	米飯 魚の粕漬け焼き キャベツ煮浸し のっぺい汁	米飯 筑前煮 炒り卵 吸物	米飯 魚のおろし煮 野菜ビーフン 味噌汁	米飯 豚肉ピリ辛炒め 春雨中華煮 スープ	米飯 魚の五目あんかけ さつまいも甘露煮 味噌汁
	エネルギー 424kcal 蛋白質 16.4g 脂質 10.6g 炭水化物 64.4g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.1g	エネルギー 486kcal 蛋白質 19.5g 脂質 14.2g 炭水化物 67.8g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.5g	エネルギー 493kcal 蛋白質 23.8g 脂質 11.9g 炭水化物 69.2g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.2g	エネルギー 469kcal 蛋白質 15.4g 脂質 8.9g 炭水化物 79.9g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.5g	エネルギー 408kcal 蛋白質 17.8g 脂質 4.1g 炭水化物 70.7g 亜鉛 1.5mg 食塩 3.5g	エネルギー 485kcal 蛋白質 16.6g 脂質 9.5g 炭水化物 85.1g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.8g	エネルギー 457kcal 蛋白質 16.8g 脂質 4.6g 炭水化物 84.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.5g
日計	エネルギー 1381kcal 蛋白質 39.7g 脂質 29.2g 炭水化物 237.8g 亜鉛 4.9mg 食塩 8.5g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 49.6g 脂質 27.6g 炭水化物 231.7g 亜鉛 6.7mg 食塩 10.0g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 57.7g 脂質 27.7g 炭水化物 245.9g 亜鉛 6.4mg 食塩 8.4g	エネルギー 1587kcal 蛋白質 43.7g 脂質 33.0g 炭水化物 271.5g 亜鉛 5.3mg 食塩 10.0g	エネルギー 1452kcal 蛋白質 51.3g 脂質 30.0g 炭水化物 236.1g 亜鉛 5.5mg 食塩 10.6g	エネルギー 1493kcal 蛋白質 45.7g 脂質 43.9g 炭水化物 225.9g 亜鉛 4.9mg 食塩 9.8g	エネルギー 1585kcal 蛋白質 55.5g 脂質 35.1g 炭水化物 254.7g 亜鉛 7.4mg 食塩 7.7g

セレクト食
(10月20日)

A:揚げ出し豆腐

B:トマト煮