

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：2025/09/01～2025/09/07

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
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 大根土佐煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 がんもの煮つけ 三色豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 ひじきの煮物 鯛みそ ジョア	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 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 78.4g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.5g	エネルギー 367kcal 蛋白質 11.2g 脂質 2.1g 炭水化物 73.2g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.1g	エネルギー 384kcal 蛋白質 9.0g 脂質 3.0g 炭水化物 78.7g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.1g	エネルギー 437kcal 蛋白質 13.4g 脂質 7.2g 炭水化物 77.8g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.7g	エネルギー 390kcal 蛋白質 12.0g 脂質 2.7g 炭水化物 78.5g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.7g	エネルギー 375kcal 蛋白質 9.3g 脂質 2.5g 炭水化物 76.5g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g	エネルギー 443kcal 蛋白質 14.4g 脂質 8.5g 炭水化物 74.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.4g
昼	米飯 魚の味噌煮 小松菜炒め物 白和え 吸物	米飯 豚肉の塩だれ炒め 里芋煮 ほうれん草の和え物 吸物	菜飯 カレイの煮つけ いんげんたらこ炒め ★彩り春雨サラダ 味噌汁	米飯 ポークチャップ 豆腐真丈 錦糸和え 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 青菜炒め フルーツ スープ	米飯 豚肉すき煮 炒り卵 海草サラダ 吸物	米飯 白身フライ かぶのかにあんかけ おからサラダ 味噌汁
	エネルギー 564kcal 蛋白質 18.8g 脂質 20.2g 炭水化物 71.8g 亜鉛 2.3mg 食塩 4.2g	エネルギー 520kcal 蛋白質 24.5g 脂質 11.0g 炭水化物 76.8g 亜鉛 2.7mg 食塩 3.9g	エネルギー 454kcal 蛋白質 20.0g 脂質 7.2g 炭水化物 73.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.2g	エネルギー 573kcal 蛋白質 24.9g 脂質 13.4g 炭水化物 85.0g 亜鉛 2.8mg 食塩 5.0g	エネルギー 540kcal 蛋白質 15.7g 脂質 17.6g 炭水化物 76.0g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.1g	エネルギー 579kcal 蛋白質 24.7g 脂質 16.1g 炭水化物 80.7g 亜鉛 2.7mg 食塩 4.1g	エネルギー 537kcal 蛋白質 15.4g 脂質 11.2g 炭水化物 90.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 4.8g
15時食	まんじゅう	アイスクリーム	栗しぐれ	ドームケーキ	レモンケーキ	せんべい	デザートムース
	エネルギー 93kcal 蛋白質 1.3g 脂質 0.1g 炭水化物 21.7g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	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 83kcal 蛋白質 1.4g 脂質 0.1g 炭水化物 19.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	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 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 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 46kcal 蛋白質 1.0g 脂質 1.1g 炭水化物 8.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g
夕	米飯 鶏つくね甘辛煮 酢の物 吸物	米飯 魚の磯辺焼き ピーマンのじゃこ炒め 味噌汁	米飯 オムレツ 野菜ソテー スープ	米飯 魚の蒲焼き 冬瓜のあんかけ のっぺい汁	米飯 鶏の照り焼き ブロッコリー胡麻煮 吸物	米飯 白身魚野菜あんかけ ゆかり和え 味噌汁	米飯 鶏肉のチーズ焼き さつまいもバター風味 スープ
	エネルギー 501kcal 蛋白質 13.3g 脂質 16.6g 炭水化物 73.4g 亜鉛 1.6mg 食塩 4.5g	エネルギー 462kcal 蛋白質 17.6g 脂質 10.9g 炭水化物 69.7g 亜鉛 1.6mg 食塩 3.0g	エネルギー 409kcal 蛋白質 11.7g 脂質 6.7g 炭水化物 73.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.2g	エネルギー 489kcal 蛋白質 21.2g 脂質 12.4g 炭水化物 68.0g 亜鉛 1.8mg 食塩 2.8g	エネルギー 448kcal 蛋白質 17.1g 脂質 10.7g 炭水化物 67.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.9g	エネルギー 368kcal 蛋白質 15.8g 脂質 1.5g 炭水化物 69.7g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.8g	エネルギー 525kcal 蛋白質 18.5g 脂質 14.7g 炭水化物 77.5g 亜鉛 2.2mg 食塩 1.5g
日計	エネルギー 1550kcal 蛋白質 44.0g 脂質 39.5g 炭水化物 245.3g 亜鉛 5.2mg 食塩 12.2g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 54.0g 脂質 29.3g 炭水化物 229.3g 亜鉛 6.5mg 食塩 10.1g	エネルギー 1330kcal 蛋白質 42.1g 脂質 17.0g 炭水化物 245.4g 亜鉛 5.1mg 食塩 9.5g	エネルギー 1615kcal 蛋白質 61.8g 脂質 37.2g 炭水化物 248.2g 亜鉛 6.3mg 食塩 10.5g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 46.7g 脂質 34.3g 炭水化物 234.4g 亜鉛 6.0mg 食塩 8.9g	エネルギー 1417kcal 蛋白質 51.5g 脂質 24.5g 炭水化物 239.2g 亜鉛 5.6mg 食塩 11.2g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 49.3g 脂質 35.5g 炭水化物 251.1g 亜鉛 6.0mg 食塩 8.9g

セレクトメニュー
9月5日(金)

A:マーボー豆腐

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：2025/09/08～2025/09/14

	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13	日 14
朝	米飯 味噌汁 切干大根煮 ねり梅 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 ヨーグルト	米飯 味噌汁 ツナじゃが 漬物 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 はんぺんの煮物 鯛みそ ショア	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 じゃが芋金平鶏そぼろ モロヘイヤお浸し ふりかけ	米飯 味噌汁 スクランブルエッグ ねり梅 牛乳
	エネルギー 371kcal 蛋白質 8.5g 脂質 1.6g 炭水化物 78.6g 亜鉛 1.3mg 食塩 3.1g	エネルギー 420kcal 蛋白質 13.3g 脂質 4.0g 炭水化物 80.2g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.2g	エネルギー 387kcal 蛋白質 9.7g 脂質 3.2g 炭水化物 77.5g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.6g	エネルギー 407kcal 蛋白質 13.4g 脂質 1.9g 炭水化物 82.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.3g	エネルギー 365kcal 蛋白質 8.2g 脂質 2.0g 炭水化物 76.7g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.6g	エネルギー 382kcal 蛋白質 11.1g 脂質 3.6g 炭水化物 74.8g 亜鉛 1.7mg 食塩 3.1g	エネルギー 516kcal 蛋白質 14.6g 脂質 17.5g 炭水化物 72.1g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.6g
昼	米飯 八宝菜 しゅうまい もやしの和え物 中華スープ	<重陽の節句御膳> 栗ご飯 赤魚のみりん焼き 焼きなす 白和え（菊花添え） お吸い物（春菊）	米飯 豚肉ピリ辛炒め ひじき入り蓮根金平 おろし和え スープ	米飯 魚の味噌焼き 煮物 青梗菜土佐和え 吸物	きつねうどん ★大分風とり天 たくあん和え フルーツ	米飯 ハンバーグ 煮びたし ブロッコリーの和え物 スープ	米飯 魚のバターポン酢焼き ふろふき大根 いんげんごま和え 吸物
	エネルギー 455kcal 蛋白質 16.6g 脂質 7.2g 炭水化物 77.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.3g	エネルギー 414kcal 蛋白質 19.6g 脂質 6.2g 炭水化物 66.7g 亜鉛 2.0mg 食塩 3.5g	エネルギー 470kcal 蛋白質 18.6g 脂質 8.4g 炭水化物 78.4g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.3g	エネルギー 466kcal 蛋白質 25.6g 脂質 6.0g 炭水化物 74.8g 亜鉛 1.9mg 食塩 4.2g	エネルギー 437kcal 蛋白質 14.0g 脂質 9.8g 炭水化物 72.7g 亜鉛 1.0mg 食塩 3.5g	エネルギー 635kcal 蛋白質 22.3g 脂質 23.4g 炭水化物 81.2g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.8g	エネルギー 475kcal 蛋白質 22.8g 脂質 9.2g 炭水化物 72.2g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.3g
15時食	手作りゼリー	どら焼き	ロールケーキ	せんべい	たい焼き	アイスクリーム	ゼリー
	エネルギー 50kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.8g 炭水化物 10.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 102kcal 蛋白質 2.2g 脂質 1.5g 炭水化物 20.0g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 30kcal 蛋白質 0.6g 脂質 1.7g 炭水化物 3.0g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g	エネルギー 65kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.3g 炭水化物 10.4g 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 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 62kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.1g 炭水化物 16.6g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
夕	米飯 豆腐ステーキきのこあん 厚焼き玉子 吸物	米飯 鶏肉ごま焼き 小松菜炒め煮 味噌汁	米飯 えびと野菜炒め 卵豆腐 味噌汁	米飯 豚しょうが炒め ふわふわ豆腐含め煮 味噌汁	米飯 魚の塩焼き なす煮付け けんちん汁	米飯 生揚げの焼肉たれ炒め にら炒め 味噌汁	米飯 野菜肉巻き 南瓜旨煮 吸物
	エネルギー 503kcal 蛋白質 19.4g 脂質 10.7g 炭水化物 78.8g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.9g	エネルギー 526kcal 蛋白質 20.3g 脂質 15.9g 炭水化物 73.0g 亜鉛 2.7mg 食塩 5.0g	エネルギー 370kcal 蛋白質 15.1g 脂質 5.2g 炭水化物 62.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.4g	エネルギー 529kcal 蛋白質 22.3g 脂質 13.2g 炭水化物 75.9g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.7g	エネルギー 433kcal 蛋白質 19.4g 脂質 7.0g 炭水化物 68.7g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.4g	エネルギー 545kcal 蛋白質 18.5g 脂質 21.2g 炭水化物 67.8g 亜鉛 2.5mg 食塩 3.4g	エネルギー 461kcal 蛋白質 10.4g 脂質 10.4g 炭水化物 78.5g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.8g
日計	エネルギー 1379kcal 蛋白質 44.6g 脂質 20.3g 炭水化物 245.8g 亜鉛 5.5mg 食塩 10.3g	エネルギー 1462kcal 蛋白質 55.4g 脂質 27.6g 炭水化物 239.9g 亜鉛 6.5mg 食塩 11.8g	エネルギー 1257kcal 蛋白質 44.0g 脂質 18.5g 炭水化物 221.8g 亜鉛 6.0mg 食塩 8.3g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 61.9g 脂質 23.4g 炭水化物 243.9g 亜鉛 6.2mg 食塩 11.4g	エネルギー 1323kcal 蛋白質 43.6g 脂質 19.3g 炭水化物 236.9g 亜鉛 4.4mg 食塩 10.5g	エネルギー 1646kcal 蛋白質 52.7g 脂質 53.6g 炭水化物 232.5g 亜鉛 6.8mg 食塩 10.3g	エネルギー 1514kcal 蛋白質 47.8g 脂質 37.2g 炭水化物 239.4g 亜鉛 5.7mg 食塩 9.8g

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：2025/09/15～2025/09/21

	月 15	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	日 21
朝	米飯 味噌汁 ひじきの煮物 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 豚ひき肉の炒め煮 のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 さつま揚げ煮 ねり梅 ショア	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 大根土佐煮 うずら豆 ふりかけ	米飯 味噌汁 麩と白菜煮びたし のり佃煮 牛乳
	エネルギー 385kcal 蛋白質 9.0g 脂質 2.7g 炭水化物 79.4g 亜鉛 1.3mg 食塩 2.6g	エネルギー 424kcal 蛋白質 15.9g 脂質 3.1g 炭水化物 81.7g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.5g	エネルギー 418kcal 蛋白質 13.3g 脂質 4.8g 炭水化物 78.7g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.5g	エネルギー 359kcal 蛋白質 10.2g 脂質 2.6g 炭水化物 70.3g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.6g	エネルギー 373kcal 蛋白質 9.5g 脂質 2.0g 炭水化物 77.1g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.9g	エネルギー 373kcal 蛋白質 8.0g 脂質 1.3g 炭水化物 79.7g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.3g	エネルギー 424kcal 蛋白質 12.6g 脂質 7.0g 炭水化物 74.8g 亜鉛 2.0mg 食塩 2.8g
昼	<敬老の日> ～感謝を込めて～ 赤飯 てんぷら 茶碗蒸し お浸し 吸物	米飯 豆腐と野菜の生姜煮 しゅうまい ゆかり和え 味噌汁	米飯 鶏肉のクリーム煮 しゅろけ ピーナツ和え フルーツ	ラーメン 餃子 ナムル 杏仁豆腐	米飯 ツナの治部煮 青菜炒め 白菜ゆず和え スープ	米飯 ★おさとチーズの包み揚げ 煮びたし オクラの和え物 吸物	米飯 ブリ大根 なす白味噌炒め 豆サラダ 吸物
	エネルギー 545kcal 蛋白質 16.7g 脂質 14.0g 炭水化物 84.1g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.9g	エネルギー 471kcal 蛋白質 18.5g 脂質 11.3g 炭水化物 72.3g 亜鉛 2.1mg 食塩 4.5g	エネルギー 628kcal 蛋白質 22.1g 脂質 14.5g 炭水化物 98.7g 亜鉛 2.7mg 食塩 2.7g	エネルギー 450kcal 蛋白質 16.8g 脂質 6.8g 炭水化物 80.4g 亜鉛 1.2mg 食塩 3.7g	エネルギー 490kcal 蛋白質 18.6g 脂質 14.0g 炭水化物 70.2g 亜鉛 2.4mg 食塩 3.3g	エネルギー 496kcal 蛋白質 13.3g 脂質 11.6g 炭水化物 81.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 4.3g	エネルギー 618kcal 蛋白質 23.4g 脂質 19.9g 炭水化物 82.3g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.3g
15時食	まんじゅう	クリームパン	ゼリー	せんべい	デザートムース	マンゴープリン	シュークリーム
	エネルギー 76kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g 炭水化物 17.1g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー 110kcal 蛋白質 1.9g 脂質 4.0g 炭水化物 16.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g	エネルギー 34kcal 蛋白質 0.1g 脂質 0.0g 炭水化物 8.3g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g	エネルギー 67kcal 蛋白質 0.4g 脂質 2.7g 炭水化物 10.2g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g	エネルギー 46kcal 蛋白質 1.1g 脂質 1.1g 炭水化物 8.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	エネルギー 48kcal 蛋白質 0.4g 脂質 1.5g 炭水化物 8.7g 亜鉛 0.1mg 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
夕	米飯 魚のごまだれ はんぺんの煮物 味噌汁	米飯 鶏肉のねぎ炒め 青梗菜の和え物 吸物	米飯 干草焼き 炊き合わせ 味噌汁	米飯 魚の磯辺焼き 卵の花 味噌汁	米飯 豆腐の甘酢あんかけ ブロッコリーごま和え のっぺい汁	米飯 煮魚 もやし和え 味噌汁	米飯 豚肉の焼肉たれ炒め チンゲン菜炒め煮 ワカメスープ
	エネルギー 435kcal 蛋白質 21.2g 脂質 4.8g 炭水化物 73.3g 亜鉛 1.5mg 食塩 4.0g	エネルギー 448kcal 蛋白質 18.5g 脂質 11.6g 炭水化物 63.0g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.4g	エネルギー 435kcal 蛋白質 15.6g 脂質 8.5g 炭水化物 71.6g 亜鉛 2.3mg 食塩 2.7g	エネルギー 521kcal 蛋白質 21.1g 脂質 12.8g 炭水化物 76.4g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g	エネルギー 475kcal 蛋白質 15.7g 脂質 13.4g 炭水化物 70.0g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.5g	エネルギー 380kcal 蛋白質 20.3g 脂質 2.0g 炭水化物 66.9g 亜鉛 1.9mg 食塩 3.9g	エネルギー 425kcal 蛋白質 19.2g 脂質 8.7g 炭水化物 63.9g 亜鉛 2.6mg 食塩 1.8g
日計	エネルギー 1441kcal 蛋白質 48.4g 脂質 21.7g 炭水化物 253.9g 亜鉛 4.8mg 食塩 10.6g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 54.8g 脂質 30.0g 炭水化物 233.5g 亜鉛 6.4mg 食塩 9.5g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 51.1g 脂質 27.8g 炭水化物 257.3g 亜鉛 6.7mg 食塩 7.9g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 48.5g 脂質 24.9g 炭水化物 237.3g 亜鉛 4.3mg 食塩 10.2g	エネルギー 1384kcal 蛋白質 44.9g 脂質 30.5g 炭水化物 225.7g 亜鉛 5.8mg 食塩 9.9g	エネルギー 1297kcal 蛋白質 42.0g 脂質 16.4g 炭水化物 236.9g 亜鉛 5.5mg 食塩 10.6g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 56.9g 脂質 42.5g 炭水化物 225.5g 亜鉛 6.9mg 食塩 8.0g

セレクトメニュー
9月19日(金)

A:ツナの治部煮

B:干種焼き

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：2025/09/22～2025/09/28

	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28
朝	米飯 味噌汁 じゃが芋平鶏そぼろ 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 えび団子と野菜の炒め煮 漬物 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 五目卵の花 オクラおかか和え ふりかけ	米飯 味噌汁 高野豆腐含め煮 のり佃煮 ショア	米飯 味噌汁 炒り豆腐 鯛みそ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 細切り昆布煮 ねり梅 牛乳
	エネルギー 428kcal 蛋白質 11.1g 脂質 4.1g 炭水化物 84.6g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.7g	エネルギー 424kcal 蛋白質 13.4g 脂質 3.9g 炭水化物 80.7g 亜鉛 1.8mg 食塩 4.1g	エネルギー 400kcal 蛋白質 10.9g 脂質 3.6g 炭水化物 79.3g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.2g	エネルギー 356kcal 蛋白質 10.1g 脂質 4.7g 炭水化物 66.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 2.6g	エネルギー 433kcal 蛋白質 16.4g 脂質 4.7g 炭水化物 79.0g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.9g	エネルギー 384kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.2g 炭水化物 74.6g 亜鉛 1.6mg 食塩 2.3g	エネルギー 416kcal 蛋白質 12.4g 脂質 7.7g 炭水化物 71.8g 亜鉛 1.8mg 食塩 3.8g
昼	米飯 豆腐の海鮮煮 肉団子ゆず風味 ひじきサラダ 味噌汁	米飯 豚の胡麻しゃぶ 切干大根煮 梅肉和え 吸物	米飯 魚の生姜焼き かぼちゃのふわふわ豆腐 ほうれん草の土佐和え 吸物	米飯 ★肉巻き餃子カツ 茄子カレー炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁	米飯 魚の照り焼き 煮びたし 酢の物 味噌汁	カレーライス 大根サラダ 乳酸菌デザート	米飯 チャンプルー ミートボール ナムル スープ
	エネルギー 525kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.7g 炭水化物 75.7g 亜鉛 2.3mg 食塩 3.0g	エネルギー 458kcal 蛋白質 20.9g 脂質 8.9g 炭水化物 70.2g 亜鉛 2.6mg 食塩 3.2g	エネルギー 480kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.4g 炭水化物 68.6g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.9g	エネルギー 537kcal 蛋白質 14.6g 脂質 15.5g 炭水化物 82.9g 亜鉛 2.1mg 食塩 3.4g	エネルギー 409kcal 蛋白質 18.9g 脂質 4.5g 炭水化物 69.6g 亜鉛 1.4mg 食塩 3.4g	エネルギー 342kcal 蛋白質 9.3g 脂質 1.7g 炭水化物 71.0g 亜鉛 0.5mg 食塩 4.0g	エネルギー 497kcal 蛋白質 17.9g 脂質 15.4g 炭水化物 70.6g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.6g
15時食	アイスcream	おはぎ	プチケーキ	水ようかん	プリン	ドーナツ	ゼリー
	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 96kcal 蛋白質 2.0g 脂質 0.2g 炭水化物 21.6g 亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g	エネルギー 81kcal 蛋白質 1.4g 脂質 4.1g 炭水化物 9.4g 亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g	エネルギー 44kcal 蛋白質 0.6g 脂質 0.0g 炭水化物 10.4g 亜鉛 1.8mg 食塩 0.0g	エネルギー 72kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.1g 炭水化物 12.4g 亜鉛 0.0mg 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	エネルギー 34kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 8.5g 亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g
夕	米飯 オムレツ フレンチサラダ スープ	米飯 魚の香草パン粉焼き レンコン味噌煮 吸物	米飯 肉じゃが モロヘイヤお浸し 味噌汁	米飯 厚揚げ甘辛煮 卵焼き 吸物	米飯 鶏肉とキャベツのみそ炒め 春雨の中華煮 中華スープ	米飯 えびと野菜炒め しゅうまい さつま汁	米飯 豚肉しょうが煮 大根の味噌かけ 吸物
	エネルギー 443kcal 蛋白質 11.8g 脂質 9.6g 炭水化物 74.6g 亜鉛 1.7mg 食塩 2.6g	エネルギー 461kcal 蛋白質 17.3g 脂質 9.1g 炭水化物 74.8g 亜鉛 1.4mg 食塩 2.9g	エネルギー 446kcal 蛋白質 16.8g 脂質 5.4g 炭水化物 79.2g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.5g	エネルギー 509kcal 蛋白質 18.7g 脂質 17.6g 炭水化物 66.4g 亜鉛 2.5mg 食塩 2.9g	エネルギー 542kcal 蛋白質 17.2g 脂質 15.5g 炭水化物 79.9g 亜鉛 2.2mg 食塩 2.4g	エネルギー 462kcal 蛋白質 15.6g 脂質 10.1g 炭水化物 73.6g 亜鉛 1.9mg 食塩 2.6g	エネルギー 431kcal 蛋白質 14.9g 脂質 5.4g 炭水化物 78.4g 亜鉛 2.2mg 食塩 3.3g
日計	エネルギー 1464kcal 蛋白質 42.5g 脂質 33.2g 炭水化物 242.1g 亜鉛 5.6mg 食塩 8.4g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 53.6g 脂質 22.1g 炭水化物 247.3g 亜鉛 6.0mg 食塩 10.3g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 52.2g 脂質 24.5g 炭水化物 236.5g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.8g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 44.0g 脂質 37.8g 炭水化物 226.6g 亜鉛 8.5mg 食塩 8.9g	エネルギー 1456kcal 蛋白質 53.4g 脂質 26.8g 炭水化物 240.9g 亜鉛 5.2mg 食塩 8.8g	エネルギー 1292kcal 蛋白質 36.8g 脂質 21.4g 炭水化物 231.4g 亜鉛 4.0mg 食塩 9.1g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 45.2g 脂質 28.5g 炭水化物 229.3g 亜鉛 6.2mg 食塩 9.8g

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：2025/09/29～2025/09/30

	月 29	火 30					
朝	米飯 味噌汁 麴と白菜煮びたし 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					
	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					
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					
	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					
15時食	葛まんじゅう	コーヒーゼリー					
	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					
夕	米飯 煮魚 ビーフソテー 吸物	米飯 肉豆腐 辛子和え 味噌汁					
	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					
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					