

# 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<br>23                                                              | 火<br>24                                                               | 水<br>25                                                               | 木<br>26                                                              | 金<br>27                                                               | 土<br>28                                                              | 日<br>1                                                               |
|------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 朝    | 米飯<br>味噌汁<br>細切り昆布煮<br>鯛みそ<br>乳酸菌飲料                                  | 米飯<br>味噌汁<br>鶏そぼろ信田<br>ねり梅<br>ヨーグルト                                   | 米飯<br>味噌汁<br>大根土佐煮<br>鯛みそ<br>乳酸菌飲料                                    | 米飯<br>味噌汁<br>がんもの煮つけ<br>モロヘイヤお浸し<br>ふりかけ                             | 米飯<br>味噌汁<br>麩と白菜煮びたし<br>のり佃煮<br>ジョア                                  | 米飯<br>味噌汁<br>高野豆腐含め煮<br>漬物<br>乳酸菌飲料                                  | 米飯<br>味噌汁<br>じゃが芋そぼろ煮<br>のり佃煮<br>牛乳                                  |
|      | エネルギー 400kcal 蛋白質 8.7g<br>脂質 2.2g 炭水化物 84.3g<br>亜鉛 1.2mg 食塩 3.1g     | エネルギー 455kcal 蛋白質 17.5g<br>脂質 7.5g 炭水化物 75.3g<br>亜鉛 1.9mg 食塩 3.0g     | エネルギー 373kcal 蛋白質 7.9g<br>脂質 1.5g 炭水化物 79.9g<br>亜鉛 1.8mg 食塩 2.5g      | エネルギー 499kcal 蛋白質 18.0g<br>脂質 11.9g 炭水化物 77.1g<br>亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g   | エネルギー 371kcal 蛋白質 11.1g<br>脂質 1.2g 炭水化物 76.2g<br>亜鉛 1.2mg 食塩 2.8g     | エネルギー 416kcal 蛋白質 13.1g<br>脂質 4.7g 炭水化物 78.4g<br>亜鉛 1.7mg 食塩 3.3g    | エネルギー 446kcal 蛋白質 14.3g<br>脂質 7.4g 炭水化物 77.6g<br>亜鉛 1.9mg 食塩 3.0g    |
| 昼    | ボークカレー<br>★うま塩えびナゲット<br>ごぼうサラダ<br>吸物                                 | 米飯<br>かに玉<br>餃子<br>和風サラダ<br>ワカメスープ                                    | 米飯<br>魚の味噌煮<br>ピーナツ炒め<br>ひじきサラダ<br>吸物                                 | 米飯<br>鶏の照り焼き<br>五目巾着<br>白菜梅和え<br>味噌汁                                 | 米飯<br>魚の塩焼き<br>ブロッコリーの海老あんかけ<br>オクラの和え物<br>吸物                         | 米飯<br>肉じゃがフライ<br>ミニ焼きそば<br>菜の花の和え物<br>味噌汁                            | 米飯<br>豆腐ステーキきのこあん<br>炒り卵<br>酢の物<br>味噌汁                               |
|      | エネルギー 622kcal 蛋白質 21.0g<br>脂質 19.2g 炭水化物 88.1g<br>亜鉛 2.3mg 食塩 3.2g   | エネルギー 501kcal 蛋白質 13.1g<br>脂質 8.8g 炭水化物 89.2g<br>亜鉛 1.8mg 食塩 5.4g     | エネルギー 636kcal 蛋白質 23.0g<br>脂質 26.8g 炭水化物 71.6g<br>亜鉛 2.1mg 食塩 4.7g    | エネルギー 512kcal 蛋白質 20.3g<br>脂質 14.2g 炭水化物 72.2g<br>亜鉛 2.7mg 食塩 3.6g   | エネルギー 413kcal 蛋白質 22.0g<br>脂質 3.7g 炭水化物 69.9g<br>亜鉛 2.2mg 食塩 4.8g     | エネルギー 534kcal 蛋白質 13.6g<br>脂質 12.2g 炭水化物 90.6g<br>亜鉛 2.2mg 食塩 4.0g   | エネルギー 547kcal 蛋白質 17.1g<br>脂質 15.6g 炭水化物 80.7g<br>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                                                                | 厚切りパーム                                                               | あんパン                                                                  | ロールケーキ                                                               | パンパロア                                                                |
|      | エネルギー 104kcal 蛋白質 1.1g<br>脂質 5.5g 炭水化物 12.5g<br>亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g     | エネルギー 31kcal 蛋白質 0.1g<br>脂質 0.8g 炭水化物 5.5g<br>亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g        | エネルギー 88kcal 蛋白質 1.9g<br>脂質 3.3g 炭水化物 12.6g<br>亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g       | エネルギー 85kcal 蛋白質 1.5g<br>脂質 2.9g 炭水化物 13.5g<br>亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g      | エネルギー 101kcal 蛋白質 2.7g<br>脂質 0.9g 炭水化物 20.5g<br>亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g      | エネルギー 103kcal 蛋白質 2.0g<br>脂質 4.5g 炭水化物 13.5g<br>亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g     | エネルギー 38kcal 蛋白質 0.9g<br>脂質 1.2g 炭水化物 5.8g<br>亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g       |
| 夕    | 米飯<br>厚揚げ煮<br>しゅうまい<br>味噌汁                                           | 米飯<br>魚の粕漬け焼き<br>ちくわの旨煮<br>吸物                                         | 米飯<br>肉豆腐<br>きんぴらごぼう<br>味噌汁                                           | 米飯<br>白身魚のトマトソース<br>じゃが芋コンソメ煮<br>吸物                                  | 米飯<br>豚肉しょうが煮<br>にら炒め<br>味噌汁                                          | 米飯<br>オムレツ<br>野菜ソテー<br>スープ                                           | 米飯<br>魚の胡麻だれ<br>かぶの旨煮<br>吸物                                          |
|      | エネルギー 470kcal 蛋白質 15.0g<br>脂質 10.8g 炭水化物 75.4g<br>亜鉛 2.2mg 食塩 2.8g   | エネルギー 450kcal 蛋白質 23.1g<br>脂質 5.9g 炭水化物 72.0g<br>亜鉛 1.8mg 食塩 4.0g     | エネルギー 507kcal 蛋白質 22.0g<br>脂質 11.2g 炭水化物 76.6g<br>亜鉛 3.0mg 食塩 3.7g    | エネルギー 378kcal 蛋白質 15.8g<br>脂質 1.5g 炭水化物 72.8g<br>亜鉛 1.5mg 食塩 2.9g    | エネルギー 448kcal 蛋白質 23.1g<br>脂質 8.1g 炭水化物 67.8g<br>亜鉛 2.8mg 食塩 3.3g     | エネルギー 421kcal 蛋白質 11.8g<br>脂質 7.8g 炭水化物 74.0g<br>亜鉛 1.6mg 食塩 2.3g    | エネルギー 447kcal 蛋白質 18.6g<br>脂質 6.3g 炭水化物 75.9g<br>亜鉛 1.4mg 食塩 3.0g    |
| 日計   | エネルギー 1596kcal 蛋白質 45.8g<br>脂質 37.7g 炭水化物 260.3g<br>亜鉛 5.8mg 食塩 9.2g | エネルギー 1437kcal 蛋白質 53.8g<br>脂質 23.0g 炭水化物 242.0g<br>亜鉛 5.5mg 食塩 12.4g | エネルギー 1604kcal 蛋白質 54.8g<br>脂質 42.8g 炭水化物 240.7g<br>亜鉛 6.9mg 食塩 11.1g | エネルギー 1474kcal 蛋白質 55.6g<br>脂質 30.5g 炭水化物 235.6g<br>亜鉛 5.8mg 食塩 9.9g | エネルギー 1333kcal 蛋白質 58.9g<br>脂質 13.9g 炭水化物 234.4g<br>亜鉛 6.2mg 食塩 11.0g | エネルギー 1474kcal 蛋白質 40.5g<br>脂質 29.2g 炭水化物 256.5g<br>亜鉛 5.7mg 食塩 9.7g | エネルギー 1478kcal 蛋白質 50.9g<br>脂質 30.5g 炭水化物 240.0g<br>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<br>2                                                                | 火<br>3                                                                 | 水<br>4                                                                 | 木<br>5                                                                | 金<br>6                                                                | 土<br>7                                                                | 日<br>8                                                                |
|------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 朝    | 米飯<br>味噌汁<br>大根とカニ風味くずあん<br>鯛みそ<br>乳酸菌飲料                              | 米飯<br>味噌汁<br>豚ひき肉の炒め煮<br>ねり梅<br>ヨーグルト                                  | 米飯<br>味噌汁<br>竹輪とインゲンのごま炒め煮<br>漬物<br>乳酸菌飲料                              | 米飯<br>味噌汁<br>細切り昆布煮<br>鯛みそ<br>ジョア                                     | 米飯<br>味噌汁<br>絹揚げ煮<br>のり佃煮<br>乳酸菌飲料                                    | 米飯<br>味噌汁<br>卵の花<br>オクラおかか和え<br>ふりかけ                                  | 米飯<br>味噌汁<br>麩と白菜煮びたし<br>ねり梅<br>牛乳                                    |
|      | 1人1食 - 378kcal 蛋白質 8.5g<br>脂質 2.1g 炭水化物 78.8g<br>亜鉛 1.4mg 食塩 2.7g     | 1人1食 - 409kcal 蛋白質 15.6g<br>脂質 3.2g 炭水化物 78.2g<br>亜鉛 2.3mg 食塩 2.9g     | 1人1食 - 370kcal 蛋白質 9.5g<br>脂質 2.0g 炭水化物 76.5g<br>亜鉛 1.4mg 食塩 4.4g      | 1人1食 - 395kcal 蛋白質 11.8g<br>脂質 1.8g 炭水化物 80.4g<br>亜鉛 1.1mg 食塩 3.4g    | 1人1食 - 389kcal 蛋白質 9.7g<br>脂質 3.7g 炭水化物 76.9g<br>亜鉛 1.4mg 食塩 2.5g     | 1人1食 - 347kcal 蛋白質 9.7g<br>脂質 3.8g 炭水化物 66.7g<br>亜鉛 2.1mg 食塩 2.7g     | 1人1食 - 394kcal 蛋白質 11.7g<br>脂質 6.8g 炭水化物 68.7g<br>亜鉛 1.8mg 食塩 3.4g    |
| 昼    | 米飯<br>★魚のタルタルパン粉焼き<br>青梗菜炒め煮<br>ゆかり和え<br>スープ                          | <ひな祭り><br>～桃の節句～<br>ひな散らし寿司<br>花がんと煮<br>菜の花のおひたし<br>吸物                 | 米飯<br>生揚げのソース炒め<br>冬瓜のくず煮<br>小松菜桜えび和え<br>吸物                            | 米飯<br>鶏肉のクリーム煮<br>コロッケ<br>カニ風味サラダ<br>フルーツ                             | 米飯<br>魚の西京焼き<br>金平人参<br>たくあん和え<br>吸物                                  | 米飯<br>タンドリーチキン<br>ジャーマンポテト<br>白菜梅和え<br>味噌汁                            | 米飯<br>魚のムニエル<br>ほうれん草ソテー<br>マカロニサラダ<br>スープ                            |
|      | 1人1食 - 472kcal 蛋白質 19.0g<br>脂質 13.3g 炭水化物 65.6g<br>亜鉛 1.6mg 食塩 2.3g   | 1人1食 - 490kcal 蛋白質 20.6g<br>脂質 8.6g 炭水化物 80.1g<br>亜鉛 1.4mg 食塩 4.0g     | 1人1食 - 473kcal 蛋白質 12.0g<br>脂質 11.3g 炭水化物 77.7g<br>亜鉛 2.1mg 食塩 3.6g    | 1人1食 - 632kcal 蛋白質 16.8g<br>脂質 18.6g 炭水化物 96.4g<br>亜鉛 2.2mg 食塩 1.8g   | 1人1食 - 449kcal 蛋白質 22.1g<br>脂質 6.7g 炭水化物 72.0g<br>亜鉛 1.8mg 食塩 3.5g    | 1人1食 - 511kcal 蛋白質 21.1g<br>脂質 12.4g 炭水化物 75.6g<br>亜鉛 2.6mg 食塩 3.6g   | 1人1食 - 590kcal 蛋白質 22.4g<br>脂質 19.3g 炭水化物 78.8g<br>亜鉛 2.0mg 食塩 1.6g   |
| 15時食 | せんべい                                                                  | 甘酒                                                                     | デザートムース                                                                | じゃ焼き                                                                  | クリームパン                                                                | パンケーキ                                                                 | せんべい                                                                  |
|      | 1人1食 - 114kcal 蛋白質 2.4g<br>脂質 0.4g 炭水化物 25.3g<br>亜鉛 0.7mg 食塩 0.5g     | 1人1食 - 24kcal 蛋白質 0.5g<br>脂質 0.0g 炭水化物 5.5g<br>亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g        | 1人1食 - 47kcal 蛋白質 1.0g<br>脂質 1.1g 炭水化物 8.3g<br>亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g        | 1人1食 - 112kcal 蛋白質 2.5g<br>脂質 1.0g 炭水化物 23.2g<br>亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g     | 1人1食 - 82kcal 蛋白質 1.4g<br>脂質 3.0g 炭水化物 12.4g<br>亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g      | 1人1食 - 69kcal 蛋白質 1.3g<br>脂質 2.2g 炭水化物 10.8g<br>亜鉛 0.1mg 食塩 0.2g      | 1人1食 - 47kcal 蛋白質 0.8g<br>脂質 0.3g 炭水化物 10.1g<br>亜鉛 0.0mg 食塩 0.3g      |
| 夕    | 米飯<br>鶏の照り焼き<br>ほうれん草和え<br>味噌汁                                        | 米飯<br>魚の生姜焼き<br>白菜煮浸し<br>味噌汁                                           | 米飯<br>豚肉の焼肉たれ焼き<br>にら炒め<br>味噌汁                                         | 米飯<br>魚の甘酢あんかけ<br>かぼちゃ煮付け<br>吸物                                       | 米飯<br>豚肉のポン酢煮<br>青梗菜の和え物<br>味噌汁                                       | 米飯<br>干草焼き<br>ふろふき大根<br>吸物                                            | 米飯<br>肉豆腐<br>ピーマン炒め<br>味噌汁                                            |
|      | 1人1食 - 425kcal 蛋白質 20.8g<br>脂質 7.6g 炭水化物 65.1g<br>亜鉛 2.8mg 食塩 3.0g    | 1人1食 - 457kcal 蛋白質 19.6g<br>脂質 8.8g 炭水化物 71.0g<br>亜鉛 1.5mg 食塩 4.1g     | 1人1食 - 456kcal 蛋白質 21.0g<br>脂質 11.5g 炭水化物 63.7g<br>亜鉛 2.6mg 食塩 2.4g    | 1人1食 - 409kcal 蛋白質 16.5g<br>脂質 1.2g 炭水化物 80.7g<br>亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g    | 1人1食 - 431kcal 蛋白質 20.7g<br>脂質 8.0g 炭水化物 65.0g<br>亜鉛 2.6mg 食塩 2.7g    | 1人1食 - 462kcal 蛋白質 15.1g<br>脂質 12.2g 炭水化物 69.0g<br>亜鉛 2.0mg 食塩 3.0g   | 1人1食 - 472kcal 蛋白質 21.4g<br>脂質 9.9g 炭水化物 71.5g<br>亜鉛 2.8mg 食塩 3.9g    |
| 日計   | 1人1食 - 1389kcal 蛋白質 50.7g<br>脂質 23.4g 炭水化物 234.8g<br>亜鉛 6.5mg 食塩 8.5g | 1人1食 - 1380kcal 蛋白質 56.3g<br>脂質 20.6g 炭水化物 234.8g<br>亜鉛 5.3mg 食塩 11.1g | 1人1食 - 1346kcal 蛋白質 43.5g<br>脂質 25.9g 炭水化物 226.2g<br>亜鉛 6.2mg 食塩 10.5g | 1人1食 - 1548kcal 蛋白質 47.6g<br>脂質 22.6g 炭水化物 280.7g<br>亜鉛 5.2mg 食塩 8.5g | 1人1食 - 1351kcal 蛋白質 53.9g<br>脂質 21.4g 炭水化物 226.3g<br>亜鉛 5.8mg 食塩 8.8g | 1人1食 - 1389kcal 蛋白質 47.2g<br>脂質 30.6g 炭水化物 222.1g<br>亜鉛 6.8mg 食塩 9.5g | 1人1食 - 1503kcal 蛋白質 56.3g<br>脂質 36.3g 炭水化物 229.1g<br>亜鉛 6.6mg 食塩 9.2g |

## デイ・セレクト食

A: 魚のタルタル  
パン粉焼き

B: えびチリコロッケ

# 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<br>9                                                               | 火<br>10                                                              | 水<br>11                                                              | 木<br>12                                                               | 金<br>13                                                              | 土<br>14                                                               | 日<br>15                                                              |
|------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 朝    | 米飯<br>味噌汁<br>ツナじゃが<br>のり佃煮<br>乳酸菌飲料                                  | 米飯<br>味噌汁<br>野菜ビーフン<br>ねり梅<br>ヨーグルト                                  | 米飯<br>味噌汁<br>はんぺんの煮物<br>鯛みそ<br>乳酸菌飲料                                 | 米飯<br>味噌汁<br>がんもの煮つけ<br>モロヘイヤお浸し<br>ふりかけ                              | 米飯<br>味噌汁<br>ひじき煮<br>ねり梅<br>ジョア                                      | 米飯<br>味噌汁<br>切干大根煮<br>漬物<br>乳酸菌飲料                                     | 米飯<br>味噌汁<br>高野豆腐含め煮<br>鯛みそ<br>牛乳                                    |
|      | エネルギー 401kcal 蛋白質 9.9g<br>脂質 3.7g 炭水化物 79.1g<br>亜鉛 1.3mg 食塩 2.5g     | エネルギー 395kcal 蛋白質 11.2g<br>脂質 2.4g 炭水化物 79.3g<br>亜鉛 1.7mg 食塩 3.2g    | エネルギー 402kcal 蛋白質 10.2g<br>脂質 1.7g 炭水化物 83.6g<br>亜鉛 1.1mg 食塩 3.4g    | エネルギー 402kcal 蛋白質 14.0g<br>脂質 7.4g 炭水化物 67.6g<br>亜鉛 1.6mg 食塩 3.2g     | エネルギー 379kcal 蛋白質 12.3g<br>脂質 2.4g 炭水化物 75.3g<br>亜鉛 1.3mg 食塩 3.4g    | エネルギー 347kcal 蛋白質 8.4g<br>脂質 2.0g 炭水化物 72.3g<br>亜鉛 1.3mg 食塩 3.6g      | エネルギー 470kcal 蛋白質 17.0g<br>脂質 10.5g 炭水化物 74.3g<br>亜鉛 2.2mg 食塩 2.8g   |
| 昼    | きしめん<br>五目卵焼き<br>小松菜辛子和え<br>フルーツ                                     | 米飯<br>豆腐のそぼろ炒め<br>南瓜きのこあん<br>ごぼうサラダ<br>味噌汁                           | 米飯<br>エビカツ<br>野菜コンソメ煮<br>ピーナツ和え<br>味噌汁                               | 米飯<br>親子煮<br>冬瓜のあんかけ<br>キャベツ甘酢和え<br>吸物                                | ポークカレーライス<br>★じゃが芋スティックポテト<br>フレンチサラダ<br>フルーツ                        | 米飯<br>豚しょうが焼き<br>きんぴらごぼう<br>菜の花菜種和え<br>味噌汁                            | 米飯<br>魚のパン粉焼き<br>炊き合わせ<br>ほうれん草ごま和え<br>吸物                            |
|      | エネルギー 556kcal 蛋白質 16.6g<br>脂質 15.0g 炭水化物 85.0g<br>亜鉛 1.3mg 食塩 3.1g   | エネルギー 532kcal 蛋白質 19.9g<br>脂質 11.8g 炭水化物 83.2g<br>亜鉛 2.4mg 食塩 3.7g   | エネルギー 536kcal 蛋白質 15.4g<br>脂質 13.5g 炭水化物 85.5g<br>亜鉛 1.9mg 食塩 3.7g   | エネルギー 510kcal 蛋白質 23.2g<br>脂質 11.4g 炭水化物 75.2g<br>亜鉛 2.6mg 食塩 4.2g    | エネルギー 724kcal 蛋白質 23.3g<br>脂質 25.2g 炭水化物 97.7g<br>亜鉛 2.4mg 食塩 3.1g   | エネルギー 504kcal 蛋白質 22.7g<br>脂質 11.3g 炭水化物 74.7g<br>亜鉛 2.8mg 食塩 4.0g    | エネルギー 526kcal 蛋白質 23.6g<br>脂質 13.9g 炭水化物 71.9g<br>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                                                                 | 厚切りパウム                                                               | クッキー                                                                  | シュークリーム                                                              |
|      | エネルギー 88kcal 蛋白質 2.0g<br>脂質 0.5g 炭水化物 18.8g<br>亜鉛 0.1mg 食塩 0.0g      | エネルギー 95kcal 蛋白質 2.1g<br>脂質 1.8g 炭水化物 17.6g<br>亜鉛 0.3mg 食塩 0.0g      | エネルギー 248kcal 蛋白質 0.1g<br>脂質 0.8g 炭水化物 59.9g<br>亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g     | エネルギー 100kcal 蛋白質 2.0g<br>脂質 0.3g 炭水化物 22.5g<br>亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g      | エネルギー 85kcal 蛋白質 1.5g<br>脂質 2.9g 炭水化物 13.5g<br>亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g      | エネルギー 159kcal 蛋白質 1.9g<br>脂質 8.2g 炭水化物 19.3g<br>亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g      | エネルギー 100kcal 蛋白質 1.9g<br>脂質 7.9g 炭水化物 5.1g<br>亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g      |
| 夕    | 米飯<br>煮魚<br>ひじき入り蓮根金平<br>さつま汁                                        | 米飯<br>ポークチャップ<br>チンゲン菜の炒め物<br>スープ                                    | 米飯<br>魚の醤油バター焼き<br>ゆかり和え<br>吸物                                       | 米飯<br>豆腐の海鮮煮<br>しゅうまい<br>味噌汁                                          | 米飯<br>白身魚のトマトソース<br>かぶのそぼろ煮<br>吸物                                    | 米飯<br>豆腐ハンバーグ<br>白菜煮浸し<br>吸物                                          | 米飯<br>野菜肉巻き<br>おからサラダ<br>味噌汁                                         |
|      | エネルギー 471kcal 蛋白質 17.5g<br>脂質 7.7g 炭水化物 81.1g<br>亜鉛 1.8mg 食塩 3.8g    | エネルギー 433kcal 蛋白質 18.8g<br>脂質 8.0g 炭水化物 66.9g<br>亜鉛 2.4mg 食塩 2.3g    | エネルギー 399kcal 蛋白質 20.0g<br>脂質 7.3g 炭水化物 60.5g<br>亜鉛 1.6mg 食塩 2.3g    | エネルギー 431kcal 蛋白質 17.6g<br>脂質 8.5g 炭水化物 69.1g<br>亜鉛 2.2mg 食塩 2.7g     | エネルギー 450kcal 蛋白質 19.2g<br>脂質 8.1g 炭水化物 71.2g<br>亜鉛 1.5mg 食塩 3.2g    | エネルギー 412kcal 蛋白質 13.8g<br>脂質 6.3g 炭水化物 72.9g<br>亜鉛 1.7mg 食塩 3.6g     | エネルギー 444kcal 蛋白質 11.9g<br>脂質 10.0g 炭水化物 73.4g<br>亜鉛 1.8mg 食塩 2.9g   |
| 日計   | エネルギー 1516kcal 蛋白質 46.0g<br>脂質 26.9g 炭水化物 264.0g<br>亜鉛 4.5mg 食塩 9.4g | エネルギー 1455kcal 蛋白質 52.0g<br>脂質 24.0g 炭水化物 247.0g<br>亜鉛 6.8mg 食塩 9.2g | エネルギー 1585kcal 蛋白質 45.7g<br>脂質 23.3g 炭水化物 289.5g<br>亜鉛 4.6mg 食塩 9.6g | エネルギー 1443kcal 蛋白質 56.8g<br>脂質 27.6g 炭水化物 234.4g<br>亜鉛 6.6mg 食塩 10.1g | エネルギー 1638kcal 蛋白質 56.3g<br>脂質 38.6g 炭水化物 257.7g<br>亜鉛 5.2mg 食塩 9.8g | エネルギー 1422kcal 蛋白質 46.8g<br>脂質 27.8g 炭水化物 239.2g<br>亜鉛 5.8mg 食塩 11.4g | エネルギー 1540kcal 蛋白質 54.4g<br>脂質 42.3g 炭水化物 224.7g<br>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<br>16                                                              | 火<br>17                                                              | 水<br>18                                                              | 木<br>19                                                              | 金<br>20                                                               | 土<br>21                                                               | 日<br>22                                                              |
|------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 朝    | 米飯<br>味噌汁<br>大根と昆布の煮物<br>ねり梅<br>乳酸菌飲料                                | 米飯<br>味噌汁<br>えび団子と野菜の炒め煮<br>金時豆<br>ふりかけ                              | 米飯<br>味噌汁<br>はんぺんの煮物<br>のり佃煮<br>ヨーグルト                                | 米飯<br>味噌汁<br>野菜大豆煮<br>鯛みそ<br>乳酸菌飲料                                   | 米飯<br>味噌汁<br>白菜むきえび中華煮<br>漬物<br>ジョア                                   | 米飯<br>味噌汁<br>厚焼き玉子<br>鯛みそ<br>乳酸菌飲料                                    | 米飯<br>味噌汁<br>大根土佐煮<br>ねり梅<br>牛乳                                      |
|      | エネルギー 372kcal 蛋白質 9.1g<br>脂質 3.5g 炭水化物 73.6g<br>亜鉛 1.5mg 食塩 3.3g     | エネルギー 437kcal 蛋白質 11.2g<br>脂質 5.2g 炭水化物 83.8g<br>亜鉛 1.7mg 食塩 2.6g    | エネルギー 409kcal 蛋白質 13.8g<br>脂質 1.7g 炭水化物 81.8g<br>亜鉛 1.6mg 食塩 3.5g    | エネルギー 402kcal 蛋白質 10.1g<br>脂質 3.0g 炭水化物 81.9g<br>亜鉛 1.5mg 食塩 2.1g    | エネルギー 366kcal 蛋白質 12.2g<br>脂質 1.4g 炭水化物 73.7g<br>亜鉛 1.4mg 食塩 3.5g     | エネルギー 454kcal 蛋白質 13.2g<br>脂質 8.8g 炭水化物 77.7g<br>亜鉛 1.9mg 食塩 2.3g     | エネルギー 402kcal 蛋白質 11.6g<br>脂質 6.9g 炭水化物 70.4g<br>亜鉛 2.3mg 食塩 3.2g    |
| 昼    | 米飯<br>生揚げの焼肉たれ炒め<br>野菜ソテー<br>ブロッコリーサラダ<br>味噌汁                        | 米飯<br>八宝菜<br>餃子<br>春雨サラダ<br>ワカメスープ                                   | 米飯<br>魚の照り焼き<br>高野豆腐含め煮<br>もやし和え<br>味噌汁                              | そば<br>ちくわの磯辺炒め<br>白和え<br>フルーツ                                        | 米飯<br>★炭火焼き鶏つくね<br>大根旨煮<br>キャベツ胡麻酢和え<br>吸物                            | 米飯<br>アジフライ<br>かぶのコンソメ煮<br>モロヘイヤお浸し<br>吸物                             | 米飯<br>豆腐と野菜の生姜煮<br>ミートボールオニオンソース<br>塩昆布和え<br>味噌汁                     |
|      | エネルギー 534kcal 蛋白質 17.1g<br>脂質 15.3g 炭水化物 80.1g<br>亜鉛 2.5mg 食塩 4.0g   | エネルギー 513kcal 蛋白質 17.4g<br>脂質 11.1g 炭水化物 84.2g<br>亜鉛 2.2mg 食塩 3.7g   | エネルギー 431kcal 蛋白質 21.1g<br>脂質 6.2g 炭水化物 69.1g<br>亜鉛 1.9mg 食塩 3.6g    | エネルギー 542kcal 蛋白質 24.9g<br>脂質 10.0g 炭水化物 89.0g<br>亜鉛 2.4mg 食塩 5.2g   | エネルギー 438kcal 蛋白質 15.2g<br>脂質 7.2g 炭水化物 76.4g<br>亜鉛 2.0mg 食塩 4.0g     | エネルギー 503kcal 蛋白質 15.3g<br>脂質 12.6g 炭水化物 78.8g<br>亜鉛 1.8mg 食塩 3.8g    | エネルギー 464kcal 蛋白質 18.2g<br>脂質 7.9g 炭水化物 78.6g<br>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<br>脂質 1.1g 炭水化物 5.0g<br>亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g       | エネルギー 109kcal 蛋白質 2.3g<br>脂質 3.9g 炭水化物 16.2g<br>亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g     | エネルギー 85kcal 蛋白質 1.8g<br>脂質 5.0g 炭水化物 7.8g<br>亜鉛 0.1mg 食塩 0.1g       | エネルギー 45kcal 蛋白質 0.0g<br>脂質 0.0g 炭水化物 11.3g<br>亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g      | エネルギー 84kcal 蛋白質 1.7g<br>脂質 0.2g 炭水化物 18.9g<br>亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g       | エネルギー 91kcal 蛋白質 1.1g<br>脂質 4.4g 炭水化物 11.5g<br>亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g       | エネルギー 66kcal 蛋白質 1.4g<br>脂質 2.5g 炭水化物 9.5g<br>亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g       |
| タ    | 米飯<br>オムレツミートソース<br>マセドアンサラダ<br>スープ                                  | 米飯<br>魚の胡麻だれ<br>冬瓜のくず煮<br>味噌汁                                        | 米飯<br>五目卵焼き<br>青梗菜の炒め煮<br>のっぺい汁                                      | 米飯<br>豚野菜炒め<br>青菜おかか和え<br>吸物                                         | 米飯<br>魚の煮付け<br>中華風奴<br>味噌汁                                            | 米飯<br>肉じゃが<br>ひじき入り蓮根金平<br>味噌汁                                        | 米飯<br>魚の山椒焼<br>ほうれん草の和え物<br>吸物                                       |
|      | エネルギー 481kcal 蛋白質 13.5g<br>脂質 14.4g 炭水化物 72.2g<br>亜鉛 2.1mg 食塩 2.2g   | エネルギー 460kcal 蛋白質 19.5g<br>脂質 8.7g 炭水化物 72.8g<br>亜鉛 1.8mg 食塩 3.0g    | エネルギー 403kcal 蛋白質 12.6g<br>脂質 7.3g 炭水化物 68.0g<br>亜鉛 1.9mg 食塩 2.7g    | エネルギー 433kcal 蛋白質 19.9g<br>脂質 9.9g 炭水化物 61.8g<br>亜鉛 2.4mg 食塩 2.4g    | エネルギー 405kcal 蛋白質 20.3g<br>脂質 5.5g 炭水化物 64.8g<br>亜鉛 1.7mg 食塩 3.3g     | エネルギー 473kcal 蛋白質 17.2g<br>脂質 5.4g 炭水化物 87.0g<br>亜鉛 2.3mg 食塩 3.8g     | エネルギー 466kcal 蛋白質 20.6g<br>脂質 7.2g 炭水化物 76.3g<br>亜鉛 1.9mg 食塩 2.8g    |
| 日計   | エネルギー 1418kcal 蛋白質 40.0g<br>脂質 34.3g 炭水化物 230.9g<br>亜鉛 6.1mg 食塩 9.6g | エネルギー 1519kcal 蛋白質 50.4g<br>脂質 28.9g 炭水化物 257.0g<br>亜鉛 5.7mg 食塩 9.4g | エネルギー 1328kcal 蛋白質 49.3g<br>脂質 20.2g 炭水化物 226.7g<br>亜鉛 5.5mg 食塩 9.9g | エネルギー 1422kcal 蛋白質 54.9g<br>脂質 22.9g 炭水化物 244.0g<br>亜鉛 6.3mg 食塩 9.7g | エネルギー 1293kcal 蛋白質 49.4g<br>脂質 14.3g 炭水化物 233.8g<br>亜鉛 5.3mg 食塩 10.9g | エネルギー 1521kcal 蛋白質 46.8g<br>脂質 31.2g 炭水化物 255.0g<br>亜鉛 6.0mg 食塩 10.0g | エネルギー 1398kcal 蛋白質 51.8g<br>脂質 24.5g 炭水化物 234.8g<br>亜鉛 6.6mg 食塩 9.9g |

## テイ・セレクト食

A: 生揚げの  
焼肉たれ炒め

B: 赤魚の煮つけ

# 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：2026/03/23～2026/03/29

|      | 月<br>23                                                              | 火<br>24                                                              | 水<br>25                                                              | 木<br>26                                                               | 金<br>27                                                              | 土<br>28                                                               | 日<br>29                                                              |
|------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 朝    | 米飯<br>味噌汁<br>豚ひき肉の炒め煮<br>のり佃煮<br>乳酸菌飲料                               | 米飯<br>味噌汁<br>細切り昆布煮<br>鯛みそ<br>ヨーグルト                                  | 米飯<br>味噌汁<br>絹揚げ煮付け<br>ねり梅<br>乳酸菌飲料                                  | 米飯<br>味噌汁<br>じゃが芋金平鶏そぼろ<br>三色豆<br>ふりかけ                                | 米飯<br>味噌汁<br>スクランブルエッグ<br>漬物<br>ジョア                                  | 米飯<br>味噌汁<br>竹輪とインゲンのごま炒め煮<br>ねり梅<br>乳酸菌飲料                            | 米飯<br>味噌汁<br>さつま揚げ煮<br>のり佃煮<br>牛乳                                    |
|      | エネルギー 408kcal 蛋白質 12.6g<br>脂質 3.0g 炭水化物 81.4g<br>亜鉛 1.9mg 食塩 2.3g    | エネルギー 392kcal 蛋白質 12.0g<br>脂質 1.9g 炭水化物 79.6g<br>亜鉛 1.6mg 食塩 3.3g    | エネルギー 377kcal 蛋白質 9.0g<br>脂質 2.9g 炭水化物 76.2g<br>亜鉛 1.5mg 食塩 3.1g     | エネルギー 445kcal 蛋白質 11.8g<br>脂質 3.7g 炭水化物 89.6g<br>亜鉛 1.5mg 食塩 2.5g     | エネルギー 460kcal 蛋白質 13.2g<br>脂質 9.8g 炭水化物 76.7g<br>亜鉛 1.4mg 食塩 2.9g    | エネルギー 410kcal 蛋白質 9.3g<br>脂質 4.9g 炭水化物 79.0g<br>亜鉛 1.3mg 食塩 3.6g      | エネルギー 446kcal 蛋白質 15.6g<br>脂質 7.7g 炭水化物 76.0g<br>亜鉛 2.0mg 食塩 3.3g    |
| 昼    | 米飯<br>魚のムニエル<br>煮浸し<br>菜の花の和え物<br>スープ                                | 米飯<br>ミートローフ<br>卵の花<br>ピーナツ和え<br>コーンスープ                              | 桜えびと塩昆布の炊き込みご飯<br>魚の塩焼き<br>里芋サラダ<br>吸物                               | 米飯<br>★ささみ揚げ（のり塩風）<br>白菜ツナ煮<br>カリフラワーサラダ<br>味噌汁                       | 米飯<br>豆腐のカレー煮<br>青梗菜炒め<br>コールスローサラダ<br>スープ                           | ラーメン<br>しゅうまい<br>パンバンジー<br>フルーツ                                       | 米飯<br>鶏肉のトマトソース<br>煮びたし<br>和風サラダ<br>スープ                              |
|      | エネルギー 552kcal 蛋白質 22.6g<br>脂質 16.8g 炭水化物 74.6g<br>亜鉛 1.7mg 食塩 2.7g   | エネルギー 590kcal 蛋白質 19.9g<br>脂質 19.8g 炭水化物 81.6g<br>亜鉛 2.7mg 食塩 2.1g   | エネルギー 416kcal 蛋白質 20.2g<br>脂質 8.1g 炭水化物 62.3g<br>亜鉛 1.9mg 食塩 3.5g    | エネルギー 521kcal 蛋白質 19.5g<br>脂質 12.4g 炭水化物 79.9g<br>亜鉛 1.8mg 食塩 4.3g    | エネルギー 441kcal 蛋白質 16.1g<br>脂質 9.1g 炭水化物 71.3g<br>亜鉛 2.4mg 食塩 2.1g    | エネルギー 465kcal 蛋白質 23.8g<br>脂質 7.0g 炭水化物 76.2g<br>亜鉛 1.1mg 食塩 4.9g     | エネルギー 509kcal 蛋白質 17.7g<br>脂質 13.1g 炭水化物 76.2g<br>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                                                                 |
|      | エネルギー 35kcal 蛋白質 0.3g<br>脂質 1.8g 炭水化物 4.3g<br>亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g       | エネルギー 65kcal 蛋白質 1.5g<br>脂質 0.1g 炭水化物 15.1g<br>亜鉛 0.2mg 食塩 0.0g      | エネルギー 79kcal 蛋白質 1.3g<br>脂質 0.0g 炭水化物 18.3g<br>亜鉛 0.0mg 食塩 0.0g      | エネルギー 61kcal 蛋白質 0.0g<br>脂質 0.0g 炭水化物 16.1g<br>亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g       | エネルギー 159kcal 蛋白質 1.5g<br>脂質 8.7g 炭水化物 18.7g<br>亜鉛 0.0mg 食塩 0.3g     | エネルギー 77kcal 蛋白質 1.5g<br>脂質 2.3g 炭水化物 13.0g<br>亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g       | エネルギー 159kcal 蛋白質 1.9g<br>脂質 8.2g 炭水化物 19.3g<br>亜鉛 0.0mg 食塩 0.2g     |
| 夕    | 米飯<br>炊き合わせ<br>なべしぎ<br>吸物                                            | 米飯<br>魚のねぎ味噌焼き<br>白和え<br>吸物                                          | 米飯<br>鶏の南部焼き<br>レンコン煮<br>味噌汁                                         | 米飯<br>魚のちゃんちゃん焼き風<br>豆腐しんじょう<br>吸物                                    | 米飯<br>大根と豚肉の旨煮<br>金平人参<br>吸物                                         | 米飯<br>えびと野菜炒め<br>がんも煮<br>味噌汁                                          | 米飯<br>生揚げの卵とじ煮<br>にら炒め<br>味噌汁                                        |
|      | エネルギー 540kcal 蛋白質 16.1g<br>脂質 15.4g 炭水化物 80.9g<br>亜鉛 1.9mg 食塩 3.9g   | エネルギー 402kcal 蛋白質 18.2g<br>脂質 6.3g 炭水化物 64.1g<br>亜鉛 2.0mg 食塩 2.4g    | エネルギー 531kcal 蛋白質 18.8g<br>脂質 15.9g 炭水化物 74.6g<br>亜鉛 2.6mg 食塩 3.2g   | エネルギー 470kcal 蛋白質 21.8g<br>脂質 10.4g 炭水化物 68.0g<br>亜鉛 1.6mg 食塩 3.6g    | エネルギー 497kcal 蛋白質 23.4g<br>脂質 9.7g 炭水化物 75.4g<br>亜鉛 2.9mg 食塩 4.0g    | エネルギー 461kcal 蛋白質 19.8g<br>脂質 11.0g 炭水化物 68.0g<br>亜鉛 2.1mg 食塩 3.4g    | エネルギー 498kcal 蛋白質 19.1g<br>脂質 13.9g 炭水化物 70.8g<br>亜鉛 2.8mg 食塩 3.4g   |
| 日計   | エネルギー 1535kcal 蛋白質 51.6g<br>脂質 37.0g 炭水化物 241.2g<br>亜鉛 5.5mg 食塩 9.0g | エネルギー 1449kcal 蛋白質 51.6g<br>脂質 28.1g 炭水化物 240.4g<br>亜鉛 6.5mg 食塩 7.8g | エネルギー 1403kcal 蛋白質 49.3g<br>脂質 26.9g 炭水化物 231.4g<br>亜鉛 6.0mg 食塩 9.8g | エネルギー 1497kcal 蛋白質 53.1g<br>脂質 26.5g 炭水化物 253.6g<br>亜鉛 4.9mg 食塩 10.5g | エネルギー 1557kcal 蛋白質 54.2g<br>脂質 37.3g 炭水化物 242.1g<br>亜鉛 6.7mg 食塩 9.3g | エネルギー 1413kcal 蛋白質 54.4g<br>脂質 25.2g 炭水化物 236.2g<br>亜鉛 4.7mg 食塩 12.0g | エネルギー 1612kcal 蛋白質 54.3g<br>脂質 42.9g 炭水化物 242.3g<br>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<br>30                                                              | 火<br>31                                                               |  |  |  |  |  |
|------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 朝    | 米飯<br>味噌汁<br>ちくわの旨煮<br>鯛みそ<br>乳酸菌飲料                                  | 米飯<br>味噌汁<br>高野豆腐含め煮<br>のり佃煮<br>ヨーグルト                                 |  |  |  |  |  |
|      | エネルギー 405kcal 蛋白質 10.9g<br>脂質 2.7g 炭水化物 81.6g<br>亜鉛 1.2mg 食塩 3.0g    | エネルギー 408kcal 蛋白質 14.4g<br>脂質 5.0g 炭水化物 73.8g<br>亜鉛 1.6mg 食塩 2.8g     |  |  |  |  |  |
| 昼    | 米飯<br>魚の磯辺焼き<br>さつまいも甘煮<br>梅肉和え<br>味噌汁                               | ゆかりご飯<br>豚肉甘辛炒め<br>豆腐真丈<br>カニ風味サラダ<br>吸物                              |  |  |  |  |  |
|      | エネルギー 514kcal 蛋白質 18.8g<br>脂質 8.0g 炭水化物 89.5g<br>亜鉛 2.2mg 食塩 2.7g    | エネルギー 634kcal 蛋白質 22.2g<br>脂質 22.9g 炭水化物 80.4g<br>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<br>脂質 5.7g 炭水化物 9.0g<br>亜鉛 0.2mg 食塩 0.1g       | エネルギー 49kcal 蛋白質 0.6g<br>脂質 2.3g 炭水化物 6.6g<br>亜鉛 0.0mg 食塩 0.1g        |  |  |  |  |  |
| 夕    | 米飯<br>筑前煮<br>小松菜の和え物<br>吸物                                           | 米飯<br>魚の野菜あんかけ<br>ひじき煮<br>味噌汁                                         |  |  |  |  |  |
|      | エネルギー 473kcal 蛋白質 18.5g<br>脂質 9.2g 炭水化物 75.9g<br>亜鉛 2.5mg 食塩 2.9g    | エネルギー 446kcal 蛋白質 16.9g<br>脂質 8.6g 炭水化物 72.7g<br>亜鉛 1.4mg 食塩 3.5g     |  |  |  |  |  |
| 日計   | エネルギー 1489kcal 蛋白質 50.2g<br>脂質 25.6g 炭水化物 256.0g<br>亜鉛 6.1mg 食塩 8.7g | エネルギー 1537kcal 蛋白質 54.1g<br>脂質 38.8g 炭水化物 233.5g<br>亜鉛 5.4mg 食塩 13.1g |  |  |  |  |  |