

# 令和5年2月 花咲浜寺 献立表

|     | 2月19日(日)                                                                                   | 2月20日(月)                                                                                | 2月21日(火)                                                                                 | 2月22日(水)                                                                                   | 2月23日(木)                                                                               | 2月24日(金)                                                                               | 2月25日(土)                                                                                 |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食  | ミニ山シュガー                                                                                    | 白粥                                                                                      | 豆乳クリームパン                                                                                 | 白粥                                                                                         | はちみつパン                                                                                 | 白粥                                                                                     | 茶粥                                                                                       |
|     | マカロニサラダ                                                                                    | 漬物                                                                                      | ウインナーのスープ煮                                                                               | 漬物                                                                                         | ナポリタン                                                                                  | 漬物                                                                                     | 漬物    |
|     | コーヒー牛乳    | 平天の煮物                                                                                   | 牛乳                                                                                       | 白菜の和え物                                                                                     | 牛乳  | ブロッコリーのツナ炒め                                                                            | 炒り卵   |
|     | 果物                                                                                         | 果物                                                                                      | ヨーグルト                                                                                    | 果物                                                                                         | 果物                                                                                     | パイン缶のヨーグルト和え                                                                           | 果物                                                                                       |
|     | エネルギー 449 タンパク 11.0<br>脂質 14.5 炭水化物 66.5<br>カルシウム 167 食塩相当量 1.6                            | エネルギー 305 タンパク 6.6<br>脂質 1.5 炭水化物 66.6<br>カルシウム 21 食塩相当量 1.3                            | エネルギー 422 タンパク 14.7<br>脂質 17.8 炭水化物 50.0<br>カルシウム 307 食塩相当量 0.8                          | エネルギー 289 タンパク 6.6<br>脂質 1.8 炭水化物 62.4<br>カルシウム 53 食塩相当量 1.2                               | エネルギー 450 タンパク 12.7<br>脂質 15.1 炭水化物 63.4<br>カルシウム 247 食塩相当量 1.0                        | エネルギー 354 タンパク 10.4<br>脂質 9.8 炭水化物 56.8<br>カルシウム 84 食塩相当量 0.9                          | エネルギー 370 タンパク 10.9<br>脂質 8.9 炭水化物 61.1<br>カルシウム 42 食塩相当量 1.2                            |
| 昼食  | 御飯                                                                                         | 御飯                                                                                      | 御飯                                                                                       | 【おでんパーティー】御飯                                                                               | 御飯                                                                                     | 【駅弁の日】山形県・米沢駅「べっこ弁当」                                                                   | キーマカレー                                                                                   |
|     | 洋風玉子焼き                                                                                     | ビーフストロガノフ                                                                               | めばるの煮付け                                                                                  | 御飯                                                                                         | ポークビーンズ                                                                                | 御飯  | 漬物(福神漬)                                                                                  |
|     | 添え(ソテー)                                                                                    | ブロッコリーソテー                                                                               | 添え(白ねぎ・人参)                                                                               | おでん                                                                                        | 春巻                                                                                     | メンチカツ                                                                                  | キャベツサラダ                                                                                  |
|     | 大根菜炒め                                                                                      | 野菜サラダ                                                                                   | 高野煮                                                                                      | オクラのかか和え                                                                                   | かぶの和え物                                                                                 | 添え(キャベツ・ブロッコリー)                                                                        | フルーチェ                                                                                    |
|     | もやしの柚子醤油和え                                                                                 | いちごゼリー                                                                                  | チンゲン菜のごま和え                                                                               | 味噌汁                                                                                        | コンソメスープ                                                                                | だし巻きたまご                                                                                |       |
|     | コンソメスープ   |        | 味噌汁    |         |     | 牛のしぐれ煮                                                                                 |                                                                                          |
|     | エネルギー 602 タンパク 24.6<br>脂質 24.5 炭水化物 70.1<br>カルシウム 173 食塩相当量 3.1                            | エネルギー 669 タンパク 21.2<br>脂質 25.7 炭水化物 87.9<br>カルシウム 69 食塩相当量 2.6                          | エネルギー 490 タンパク 22.8<br>脂質 12.9 炭水化物 70.1<br>カルシウム 217 食塩相当量 2.6                          | エネルギー 621 タンパク 34.2<br>脂質 20.4 炭水化物 73.8<br>カルシウム 133 食塩相当量 3.9                            | エネルギー 638 タンパク 26.8<br>脂質 21.0 炭水化物 85.8<br>カルシウム 107 食塩相当量 3.4                        | エネルギー 702 タンパク 21.8<br>脂質 23.2 炭水化物 95.5<br>カルシウム 159 食塩相当量 4.1                        | エネルギー 685 タンパク 22.6<br>脂質 27.3 炭水化物 87.2<br>カルシウム 185 食塩相当量 3.3                          |
| 夕食  | 御飯                                                                                         | 御飯                                                                                      | 御飯                                                                                       | 御飯                                                                                         | 御飯                                                                                     | 御飯                                                                                     | 御飯  |
|     | ほっけのつけ焼き                                                                                   | 豚の艶炒め                                                                                   | 鶏の治部煮                                                                                    | さばのごま焼き                                                                                    | 玉子焼き銀あんかけ                                                                              | さけの照り焼き                                                                                | さわら煮付け                                                                                   |
|     | 添え(しめじ・人参)                                                                                 | 添え(スナッペンエンドウ)                                                                           | なすの甘辛炒め                                                                                  | 添え(がんも・ししとう)                                                                               | 大根菜の炒め煮                                                                                | 添え(白ねぎ)                                                                                | 添え(しいたけ・人参)                                                                              |
|     | アスパラソテー                                                                                    | 大豆煮  | なめたけおろし                                                                                  | さつまいも煮                                                                                     | いんげんの和え物                                                                               | 里芋の甘辛炒め煮                                                                               | れんこんのそぼろ炒め                                                                               |
|     | ポテトサラダ  | オクラの和え物                                                                                 | 味噌汁  | ぬた和え  | 清汁                                                                                     | ほうれん草和え物                                                                               | 小松菜のお浸し                                                                                  |
|     | 味噌汁     | 味噌汁                                                                                     |                                                                                          | 清汁    |                                                                                        | 味噌汁                                                                                    | 味噌汁                                                                                      |
|     | エネルギー 499 タンパク 20.0<br>脂質 15.1 炭水化物 73.1<br>カルシウム 62 食塩相当量 2.6                             | エネルギー 568 タンパク 29.7<br>脂質 12.3 炭水化物 86.3<br>カルシウム 156 食塩相当量 2.9                         | エネルギー 663 タンパク 24.2<br>脂質 24.6 炭水化物 85.4<br>カルシウム 78 食塩相当量 2.9                           | エネルギー 578 タンパク 21.1<br>脂質 12.7 炭水化物 95.1<br>カルシウム 111 食塩相当量 2.4                            | エネルギー 552 タンパク 23.8<br>脂質 18.6 炭水化物 70.5<br>カルシウム 219 食塩相当量 3.3                        | エネルギー 523 タンパク 21.7<br>脂質 13.1 炭水化物 79.8<br>カルシウム 76 食塩相当量 2.4                         | エネルギー 531 タンパク 25.8<br>脂質 13.9 炭水化物 75.1<br>カルシウム 128 食塩相当量 2.7                          |
| 総合計 | エネルギー 1550 タンパク 55.6<br>脂質 54.1 炭水化物 209.7<br>カルシウム 402 食塩相当量 7.3                          | エネルギー 1542 タンパク 57.5<br>脂質 39.5 炭水化物 240.8<br>カルシウム 246 食塩相当量 6.8                       | エネルギー 1575 タンパク 61.7<br>脂質 55.3 炭水化物 205.5<br>カルシウム 602 食塩相当量 6.3                        | エネルギー 1488 タンパク 61.9<br>脂質 34.9 炭水化物 231.3<br>カルシウム 297 食塩相当量 7.5                          | エネルギー 1584 タンパク 60.9<br>脂質 53 炭水化物 211.6<br>カルシウム 668 食塩相当量 7.2                        | エネルギー 1579 タンパク 53.9<br>脂質 46.1 炭水化物 232.1<br>カルシウム 319 食塩相当量 7.4                      | エネルギー 1586 タンパク 59.3<br>脂質 50.1 炭水化物 223.4<br>カルシウム 355 食塩相当量 7.2                        |

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。