

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 脂質 14.5 炭水化物 66.5 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 脂質 1.5 炭水化物 66.6 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 脂質 17.8 炭水化物 50.0 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 脂質 1.8 炭水化物 62.4 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 脂質 15.1 炭水化物 63.4 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 脂質 9.8 炭水化物 56.8 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 脂質 8.9 炭水化物 61.1 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 脂質 24.5 炭水化物 70.1 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 脂質 25.7 炭水化物 87.9 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 脂質 12.9 炭水化物 70.1 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 脂質 20.4 炭水化物 73.8 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 脂質 21.0 炭水化物 85.8 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 脂質 23.2 炭水化物 95.5 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 脂質 27.3 炭水化物 87.2 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 脂質 15.1 炭水化物 73.1 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 脂質 12.3 炭水化物 86.3 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 脂質 24.6 炭水化物 85.4 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 脂質 12.7 炭水化物 95.1 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 脂質 18.6 炭水化物 70.5 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 脂質 13.1 炭水化物 79.8 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 脂質 13.9 炭水化物 75.1 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 脂質 54.1 炭水化物 209.7 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 脂質 39.5 炭水化物 240.8 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 脂質 55.3 炭水化物 205.5 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 脂質 34.9 炭水化物 231.3 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 脂質 53 炭水化物 211.6 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 脂質 46.1 炭水化物 232.1 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 脂質 50.1 炭水化物 223.4 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。