

令和5年3月 花咲浜寺 献立表

	3月26日(日)	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	4月1日(土)
朝食	季節のジャムパン	白粥	シュガーバターコッペ	白粥	黒糖ミルクパン	白粥 	茶粥
	ナポリタン	漬物	ベーコンのスープ煮	昆布佃煮	ハムサラダ	漬物 	漬物
	コーヒー牛乳	冬瓜煮	牛乳	しろ菜煮浸し	牛乳	かぶの煮物	チンゲン菜炒め
	果物	果物	ヨーグルト	果物	果物	黄桃缶のヨーグルト和え	果物
	エネルギー 563 タンパク 12.4 脂質 40.1 炭水化物 107.6 カルシウム 223 食塩相当量 1.3	エネルギー 288 タンパク 5.7 脂質 2.4 炭水化物 61.4 カルシウム 45 食塩相当量 0.8	エネルギー 537 タンパク 16.9 脂質 21.4 炭水化物 65.9 カルシウム 316 食塩相当量 1.8	エネルギー 333 タンパク 8.1 脂質 5.5 炭水化物 63.9 カルシウム 86 食塩相当量 1.1	エネルギー 498 タンパク 15.2 脂質 21.5 炭水化物 59.8 カルシウム 432 食塩相当量 1.4	エネルギー 298 タンパク 7.9 脂質 2.7 炭水化物 60.7 カルシウム 89 食塩相当量 1.3	エネルギー 318 タンパク 6.8 脂質 6.0 炭水化物 59.4 カルシウム 99 食塩相当量 1.0
昼食	御飯	御飯	御飯	親子丼	御飯 	ごはん(小)	赤飯
	揚げ出し豆腐	プルコギ風炒め	さわらの付け焼き	青きざみ昆布の炒り煮	エビカツ	塩ラーメン	さんまの山椒焼き
	蒸しニラ饅頭	春巻 	添え(しめじ)	ほうれん草和え物	添え(ブロッコリー・トマト)	焼き餃子	添え(おろし)
	春雨の酢の物	きゅうりの青じそ和え	さといも煮	味噌汁	スナップエンドウの炒め煮	アスパラの和え物	小松菜の煮浸し
	味噌汁 	きのこスープ	ぬた和え		カリフラワーのドレ和え		しろ菜のマヨ和え
			清汁 		コンソメスープ		味噌汁
	エネルギー 596 タンパク 19.1 脂質 18.7 炭水化物 87.0 カルシウム 111 食塩相当量 3.4	エネルギー 684 タンパク 21.5 脂質 29.8 炭水化物 80.7 カルシウム 84 食塩相当量 3.1	エネルギー 512 タンパク 26.8 脂質 7.3 炭水化物 83.6 カルシウム 76 食塩相当量 2.5	エネルギー 675 タンパク 33.1 脂質 23.8 炭水化物 79.9 カルシウム 166 食塩相当量 3.7	エネルギー 660 タンパク 20.4 脂質 26.4 炭水化物 86.2 カルシウム 83 食塩相当量 2.9	エネルギー 560 タンパク 20.0 脂質 12.9 炭水化物 88.2 カルシウム 69 食塩相当量 4.0	エネルギー 598 タンパク 21.8 脂質 26.9 炭水化物 64.4 カルシウム 239 食塩相当量 2.8
夕食	御飯 	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼き	鶏肉のスパイス焼き	煮込みハンバーグ	太刀魚の梅干し煮	豚じゃが	豆腐の牛肉のせ	牛肉と茄子の炒め物
	添え(キャベツ・人参)	添え(カリフラワー) 	添え(グラッセ) 	添え(白ねぎ・人参)	たけのこ炒め	ごぼうの香り炒め	里芋のそぼろ煮
	かぼちゃのいところ煮	アスパラソテー	ビーフソテー	キャベツ炒め	白菜お浸し	じゃことキャベツの甘酢和え	いんげんの和え物
	しろ菜の胡麻ドレ和え	キャベツのドレ和え	チンゲン菜の錦糸和え	オクラのかか和え	味噌汁 	味噌汁 	味噌汁 
	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁			
	エネルギー 620 タンパク 23.1 脂質 17.5 炭水化物 93.6 カルシウム 138 食塩相当量 2.9	エネルギー 567 タンパク 28.2 脂質 18.8 炭水化物 71.7 カルシウム 143 食塩相当量 2.8	エネルギー 619 タンパク 26.2 脂質 18.2 炭水化物 86.4 カルシウム 126 食塩相当量 3.2	エネルギー 549 タンパク 20.4 脂質 19.2 炭水化物 72.7 カルシウム 106 食塩相当量 3.0	エネルギー 537 タンパク 22.8 脂質 11.4 炭水化物 86.8 カルシウム 79 食塩相当量 2.7	エネルギー 693 タンパク 29.0 脂質 24.7 炭水化物 87.7 カルシウム 259 食塩相当量 2.6	エネルギー 699 タンパク 29.0 脂質 27.0 炭水化物 83.4 カルシウム 95 食塩相当量 2.9
総合計	エネルギー 1779 タンパク 54.6 脂質 76.3 炭水化物 288.2 カルシウム 472 食塩相当量 7.6	エネルギー 1539 タンパク 55.4 脂質 51.0 炭水化物 213.8 カルシウム 272 食塩相当量 6.7	エネルギー 1668 タンパク 69.9 脂質 46.9 炭水化物 235.9 カルシウム 518 食塩相当量 7.5	エネルギー 1557 タンパク 61.6 脂質 48.5 炭水化物 216.5 カルシウム 358 食塩相当量 7.8	エネルギー 1695 タンパク 58.4 脂質 59.3 炭水化物 232.8 カルシウム 594 食塩相当量 7.0	エネルギー 1551 タンパク 56.9 脂質 40.3 炭水化物 236.6 カルシウム 417 食塩相当量 7.9	エネルギー 1615 タンパク 57.6 脂質 59.9 炭水化物 207.2 カルシウム 433 食塩相当量 6.7

※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。