

令和5年3月 花咲浜寺 献立表

	3月5日(日)	3月6日(月)	3月7日(火)	3月8日(水)	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)
朝食	北海道ミルクパン	白粥	あんぱんだより	白粥	チョコカスター	白粥	茶粥
	照り焼き肉団子	漬物	ウインナーサラダ	漬物	マカロニサラダ	漬物	梅干し
	コーヒーストック	じゃこピーマン	牛乳	チンゲン菜の和え物	牛乳	平天の旨煮	がんも煮
	果物	果物	ヨーグルト	果物	果物	みかん缶のヨーグルト和え	果物
	エネルギー 519 タンパク 16.0 脂質 44.0 炭水化物 83.0 カルシウム 236 食塩相当量 1.8	エネルギー 309 タンパク 6.5 脂質 2.9 炭水化物 65.4 カルシウム 35 食塩相当量 1.2	エネルギー 480 タンパク 16.6 脂質 16.0 炭水化物 64.5 カルシウム 326 食塩相当量 1.1	エネルギー 281 タンパク 8.2 脂質 1.0 炭水化物 60.4 カルシウム 53 食塩相当量 1.1	エネルギー 523 タンパク 14.1 脂質 22.2 炭水化物 64.8 カルシウム 260 食塩相当量 1.0	エネルギー 295 タンパク 8.3 脂質 2.6 炭水化物 59.8 カルシウム 93 食塩相当量 1.2	エネルギー 359 タンパク 10.0 脂質 7.8 炭水化物 61.4 カルシウム 20 食塩相当量 1.4
昼食	御飯	御飯	ごはん(小)	【洋食の日】	御飯	カレーライス	御飯
	赤魚の煮付け	さばの塩焼き	焼きそば	バターロール	海鮮八宝菜	漬物(福神漬)	白身魚の天ぷら
	添え(白ねぎ)	添え(甘酢生姜)	切干大根炒め煮	チキンソテー	シューマイ	菜の花のサラダ	添え(天つゆ)
	五目玉子(小)	揚げなすの煮浸し	味噌汁(しめじ)	添え(スナップエンドウ)	オクラの胡麻ドレ和え	コーヒーズリー	チンゲン菜炒め
	チンゲン菜のごまマヨ和え	スナップエンドウのツナ和え	杏仁豆腐	海藻サラダ	中華スープ		たけのこの磯香和え
	味噌汁	具たくさん汁		コーンスープ			味噌汁
				ケーキ			
	エネルギー 592 タンパク 29.6 脂質 22.1 炭水化物 68.1 カルシウム 153 食塩相当量 2.6	エネルギー 639 タンパク 25.3 脂質 27.1 炭水化物 72.1 カルシウム 72 食塩相当量 2.5	エネルギー 530 タンパク 19.9 脂質 11.2 炭水化物 86.3 カルシウム 104 食塩相当量 3.0	エネルギー 727 タンパク 26.9 脂質 33.1 炭水化物 80.1 カルシウム 152 食塩相当量 3.7	エネルギー 610 タンパク 23.3 脂質 20.7 炭水化物 82.5 カルシウム 135 食塩相当量 3.4	エネルギー 681 タンパク 22.5 脂質 23.8 炭水化物 95.3 カルシウム 131 食塩相当量 2.9	エネルギー 515 タンパク 20.7 脂質 14.5 炭水化物 75.6 カルシウム 105 食塩相当量 2.7
夕食	御飯	御飯	御飯	炊き込みごはん	御飯	御飯	御飯
	鶏山椒焼き	大和煮	白身魚のタルタルソース	だし巻き	とり肉の生姜煮	鮭の幽庵焼き	ミートローフ
	添え(人参・椎茸)	厚揚げ煮	添え(アスパラ・グラッセ)	添え(和え物)	添え(キャベツ)	添え(お浸し)	添え(グラッセ)
	アスパラベーコン	菜の花の和え物	しろなの煮浸し	小松菜の煮浸し	ちくわの金平	長芋の白煮	大根菜のじゃこ炒め
	胡瓜の梅肉和え	味噌汁	カリフラワーの甘酢和え	さつまいもサラダ	アスパラのフレンチ和え物	白和え	野菜サラダ
	味噌汁		味噌汁	味噌汁	味噌汁	清汁	コンソメスープ
	エネルギー 558 タンパク 25.3 脂質 20.3 炭水化物 66.7 カルシウム 42 食塩相当量 3.0	エネルギー 568 タンパク 24.7 脂質 16.5 炭水化物 80.6 カルシウム 252 食塩相当量 2.6	エネルギー 523 タンパク 21.5 脂質 17.6 炭水化物 69.3 カルシウム 147 食塩相当量 3.1	エネルギー 685 タンパク 24.2 脂質 28.5 炭水化物 83.3 カルシウム 208 食塩相当量 3.4	エネルギー 579 タンパク 23.2 脂質 18.4 炭水化物 81.1 カルシウム 79 食塩相当量 2.7	エネルギー 537 タンパク 24.4 脂質 12.5 炭水化物 79.2 カルシウム 132 食塩相当量 2.7	エネルギー 598 タンパク 23.9 脂質 19.4 炭水化物 81.9 カルシウム 202 食塩相当量 2.6
総合計	エネルギー 1669 タンパク 70.9 脂質 86.4 炭水化物 217.8 カルシウム 431 食塩相当量 7.4	エネルギー 1516 タンパク 56.5 脂質 46.5 炭水化物 218.1 カルシウム 359 食塩相当量 6.3	エネルギー 1533 タンパク 58.0 脂質 44.8 炭水化物 220.1 カルシウム 577 食塩相当量 7.2	エネルギー 1693 タンパク 59.3 脂質 62.6 炭水化物 223.8 カルシウム 413 食塩相当量 8.2	エネルギー 1712 タンパク 60.6 脂質 61.3 炭水化物 228.4 カルシウム 474 食塩相当量 7.1	エネルギー 1513 タンパク 55.2 脂質 38.9 炭水化物 234.3 カルシウム 356 食塩相当量 6.8	エネルギー 1472 タンパク 54.6 脂質 41.7 炭水化物 218.9 カルシウム 327 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。