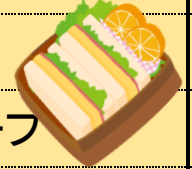


令和5年3月 花咲浜寺 献立表

	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)
朝食	メロンパン	白粥	カスタードクリームパン	白粥	レーズンペストリー	白粥	茶粥
	スクランブルエッグ	漬物	アスパラのソテー	漬物	ブロッコリーのドレ和え	漬物	昆布佃煮
	コーヒーストック	大根菜の炒め煮	牛乳 	えび団子煮物	牛乳 	とうがんのくず煮	ピーマンのえび炒め
	果物 	果物	ヨーグルト	果物	果物	洋なし缶のヨーグルト和え	果物
	エネルギー 559 タンパク 16.1 脂質 46.0 炭水化物 86.8 カルシウム 245 食塩相当量 1.6	エネルギー 286 タンパク 6.4 脂質 1.8 炭水化物 61.7 カルシウム 126 食塩相当量 1.1	エネルギー 473 タンパク 15.4 脂質 19.1 炭水化物 59.3 カルシウム 321 食塩相当量 1.0	エネルギー 344 タンパク 8.4 脂質 5.4 炭水化物 65.3 カルシウム 77 食塩相当量 1.6	エネルギー 531 タンパク 15.2 脂質 17.5 炭水化物 78.6 カルシウム 288 食塩相当量 1.1	エネルギー 293 タンパク 8.1 脂質 2.2 炭水化物 60.8 カルシウム 94 食塩相当量 1.4	エネルギー 324 タンパク 7.7 脂質 4.0 炭水化物 65.7 カルシウム 42 食塩相当量 1.1
昼食	御飯	御飯	三色丼	【お弁当の日】	御飯	ごはん(小)	御飯
	豆腐ステーキのきのこおろしがけ	チンジャオロース	ひじき煮	サンドイッチ(玉子サンド・ツナサンド)	焼き鳥(串なし)	きつねうどん	たらのムニエル
	かぼちゃ煮	厚揚げ煮	ほうれん草の柚香和え	ミートスパゲッティ	添え(白ねぎ・ししとう)	豚の角煮	添え(グラッセ)
	春雨サラダ	オクラの和え物	石狩汁	クリームコロッケ	かぶの煮物	プリン	マカロニソテー
	味噌汁 	中華スープ 		果物 	玉葱とツナの中華和え		チーズサラダ
	コーンスープ				味噌汁		コンソメスープ
	エネルギー 634 タンパク 18.4 脂質 16.7 炭水化物 104.4 カルシウム 201 食塩相当量 3.0	エネルギー 643 タンパク 26.1 脂質 24.8 炭水化物 77.4 カルシウム 198 食塩相当量 2.6	エネルギー 590 タンパク 30.6 脂質 19.7 炭水化物 72.8 カルシウム 173 食塩相当量 3.1	エネルギー 1049 タンパク 31.4 脂質 39.4 炭水化物 136.7 カルシウム 183 食塩相当量 5.2	エネルギー 611 タンパク 25.8 脂質 22.9 炭水化物 74.3 カルシウム 68 食塩相当量 3.1	エネルギー 643 タンパク 18.3 脂質 17.5 炭水化物 99.1 カルシウム 76 食塩相当量 3.8	エネルギー 590 タンパク 21.0 脂質 23.0 炭水化物 73.8 カルシウム 126 食塩相当量 3.5
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯 	御飯
	豚肉の塩麴焼	さんまの蒲焼き	豚しゃぶ	肉じゃが	カレーの生姜煮	洋風玉子焼き	豆腐チャンプル
	添え(ししとう)	添え(ふき・人参)	しめじ炒め	ニンニクの芽炒め	添え(さといも・人参)	添え(スナックエンドウ)	れんこんの華風煮
	こんにゃくのピリ辛炒め	大根の炒め煮	小松菜の和え物	菜の花の菜種和え	いんげんのかか煮	アスパラソテー	ブロッコリーのドレ和え
	もやしのあっさり和え	ぬた和え 	味噌汁 	味噌汁 	大豆サラダ 	白菜のごま和え	味噌汁
	味噌汁	かきたま汁 			五目汁 	味噌汁	
	エネルギー 518 タンパク 23.2 脂質 14.8 炭水化物 72.4 カルシウム 108 食塩相当量 2.6	エネルギー 563 タンパク 20.6 脂質 19.4 炭水化物 75.0 カルシウム 90 食塩相当量 2.8	エネルギー 598 タンパク 26.4 脂質 23.2 炭水化物 71.5 カルシウム 253 食塩相当量 2.7	エネルギー 645 タンパク 31.6 脂質 18.5 炭水化物 88.0 カルシウム 168 食塩相当量 2.8	エネルギー 541 タンパク 26.3 脂質 13.8 炭水化物 77.2 カルシウム 126 食塩相当量 2.7	エネルギー 594 タンパク 26.1 脂質 21.1 炭水化物 75.1 カルシウム 121 食塩相当量 3.0	エネルギー 635 タンパク 28.5 脂質 21.6 炭水化物 82.0 カルシウム 229 食塩相当量 2.8
総合計	エネルギー 1711 タンパク 57.7 脂質 77.5 炭水化物 263.6 カルシウム 554 食塩相当量 7.2	エネルギー 1492 タンパク 53.1 脂質 46.0 炭水化物 214.1 カルシウム 414 食塩相当量 6.5	エネルギー 1661 タンパク 72.4 脂質 62.0 炭水化物 203.6 カルシウム 747 食塩相当量 6.8	エネルギー 2038 タンパク 71.4 脂質 63.3 炭水化物 290.0 カルシウム 428 食塩相当量 9.6	エネルギー 1683 タンパク 67.3 脂質 54.2 炭水化物 230.1 カルシウム 482 食塩相当量 6.9	エネルギー 1530 タンパク 52.5 脂質 40.8 炭水化物 235 カルシウム 291 食塩相当量 8.2	エネルギー 1549 タンパク 57.2 脂質 48.6 炭水化物 221.5 カルシウム 397 食塩相当量 7.4

※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。