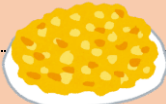


令和5年3月 花咲浜寺 献立表

	3月19日(日)	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)	3月25日(土)
朝食	ミニ山シュガーパン	白粥	豆乳クリームパン	白粥	はちみつパン	白粥	茶粥
	ハムサラダ	漬物 	ピーマンのツナ和え	漬物	チーズサラダ	漬物 	漬物
	コーヒー牛乳	厚揚げ煮	牛乳	ちくわの煮物	牛乳 	炒り卵	大根菜の炒め煮
	果物	果物	ヨーグルト	果物	果物	白桃缶のヨーグルト和え	果物
	エネルギー 566 タンパク 13.8 脂質 47.0 炭水化物 89.9 カルシウム 232 食塩相当量 1.9	エネルギー 338 タンパク 9.8 脂質 6.3 炭水化物 60.4 カルシウム 139 食塩相当量 0.8	エネルギー 437 タンパク 15.0 脂質 19.5 炭水化物 49.9 カルシウム 304 食塩相当量 0.6	エネルギー 300 タンパク 7.0 脂質 1.0 炭水化物 66.0 カルシウム 20 食塩相当量 1.5	エネルギー 437 タンパク 14.8 脂質 15.7 炭水化物 57.5 カルシウム 321 食塩相当量 1.2	エネルギー 366 タンパク 12.8 脂質 8.3 炭水化物 59.6 カルシウム 101 食塩相当量 1.2	エネルギー 308 タンパク 8.1 脂質 3.4 炭水化物 62.1 カルシウム 132 食塩相当量 1.6
昼食	御飯	ごはん(小)	【春分の日】	御飯	ハヤシライス	【駅弁の日】千葉県・千葉駅「菜の花弁当」	御飯
	鶏の治部煮	五目にゆうめん	ふき御飯	肉団子の中華あん	添え(福神漬)	鶏そぼろご飯	さけの西京焼き
	白花豆煮	れんこん金平	魚のごま味噌焼き	アスパラ炒め	コールスローサラダ	煮物 	添え(しょうが和え)
	もやしのナムル	小松菜のあっさり和え	添え(ししとう・人参)	たまご豆腐	ヨーグルト和え	厚焼き玉子	れんこんのそぼろ煮
	味噌汁		野菜しんじょう煮	中華スープ		春巻・焼売	白菜のゆず和え
			里芋の梅肉和え			菜の花和え物	吉野汁
			清汁			漬物・清汁	
			おはぎ 			果物 	
	エネルギー 569 タンパク 23.1 脂質 11.3 炭水化物 93.8 カルシウム 149 食塩相当量 2.5	エネルギー 556 タンパク 20.6 脂質 12.9 炭水化物 86.8 カルシウム 157 食塩相当量 2.4	エネルギー 634 タンパク 25.4 脂質 14.7 炭水化物 99.0 カルシウム 94 食塩相当量 3.4	エネルギー 623 タンパク 24.5 脂質 19.4 炭水化物 89.2 カルシウム 143 食塩相当量 3.9	エネルギー 628 タンパク 19.0 脂質 22.7 炭水化物 87.9 カルシウム 144 食塩相当量 3.0	エネルギー 773 タンパク 31.5 脂質 27.7 炭水化物 99.4 カルシウム 162 食塩相当量 5.1	エネルギー 574 タンパク 24.8 脂質 14.0 炭水化物 86.1 カルシウム 103 食塩相当量 2.3
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯 	御飯
	太刀魚の塩焼き	豚肉四川風炒め	牛肉のスタミナ焼き	さばの塩焼き	鶏牛蒡	ポークチャップ	牛肉の赤ワイン煮
	添え(ししとう・おろし)	大根の煮物	いんげんの煮浸し	添え(おろし)	じゃが芋の煮っころがし	添え(スナップエンドウ)	添え(ブロッコリー)
	なすの煮物	スナップえんどうのマヨ和え	白菜サラダ	チンゲン菜炒め	ほうれん草のお浸し	金時豆煮	じゃが芋のソテー
	菜の花の和え物	中華スープ	味噌汁 	マカロニサラダ	味噌汁 	アスパラサラダ	オクラの和え物
	清汁			味噌汁 		コンソメスープ	コンソメスープ
	エネルギー 542 タンパク 19.5 脂質 20.7 炭水化物 68.6 カルシウム 118 食塩相当量 2.6	エネルギー 634 タンパク 23.4 脂質 20.8 炭水化物 87.1 カルシウム 97 食塩相当量 2.4	エネルギー 558 タンパク 20.7 脂質 17.6 炭水化物 79.3 カルシウム 95 食塩相当量 2.8	エネルギー 615 タンパク 23.1 脂質 23.9 炭水化物 75.4 カルシウム 101 食塩相当量 2.5	エネルギー 569 タンパク 25.0 脂質 15.0 炭水化物 84.7 カルシウム 101 食塩相当量 3.1	エネルギー 661 タンパク 26.1 脂質 18.0 炭水化物 99.3 カルシウム 64 食塩相当量 2.6	エネルギー 656 タンパク 23.8 脂質 25.5 炭水化物 81.3 カルシウム 98 食塩相当量 2.6
総合計	エネルギー 1677 タンパク 56.4 脂質 79.0 炭水化物 252.3 カルシウム 499 食塩相当量 7.0	エネルギー 1528 タンパク 53.8 脂質 40.0 炭水化物 234.3 カルシウム 393 食塩相当量 5.6	エネルギー 1629 タンパク 61.1 脂質 51.8 炭水化物 228.2 カルシウム 493 食塩相当量 6.8	エネルギー 1538 タンパク 54.6 脂質 44.3 炭水化物 230.6 カルシウム 264 食塩相当量 7.9	エネルギー 1634 タンパク 58.8 脂質 53.4 炭水化物 230.1 カルシウム 566 食塩相当量 7.3	エネルギー 1800 タンパク 70.4 脂質 54.0 炭水化物 258.3 カルシウム 327 食塩相当量 8.9	エネルギー 1538 タンパク 56.7 脂質 42.9 炭水化物 229.5 カルシウム 333 食塩相当量 6.5

※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。