

令和5年4月 花咲浜寺 献立表

	4月23日(日)	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)
朝食	豆乳クリームパン	白粥	あんパン	白粥	チョコカスター	白粥	茶粥
	ベーコンのコンソメ煮	漬物	オムレツ 	漬物	チーズサラダ	漬物	漬物
	コーヒー牛乳 	大根菜の炒め煮	牛乳	照り焼き肉団子	牛乳	キャベツ炒め	スナップエンドウごま和え
	果物	果物	ヨーグルト	果物	果物	りんご缶のヨーグルト和え	果物
	エネルギー 419 タンパク 10.2 脂質 33.9 炭水化物 69.5 カルシウム 172 食塩相当量 1.0	エネルギー 299 タンパク 5.2 脂質 3.6 炭水化物 62.0 カルシウム 119 食塩相当量 0.8	エネルギー 487 タンパク 18.7 脂質 15.5 炭水化物 64.2 カルシウム 323 食塩相当量 1.1	エネルギー 340 タンパク 10.1 脂質 2.1 炭水化物 70.7 カルシウム 35 食塩相当量 1.3	エネルギー 516 タンパク 15.5 脂質 23.2 炭水化物 60.0 カルシウム 326 食塩相当量 1.1	エネルギー 331 タンパク 8.5 脂質 6.3 炭水化物 60.6 カルシウム 109 食塩相当量 1.2	エネルギー 327 タンパク 5.8 脂質 5.9 炭水化物 63.7 カルシウム 39 食塩相当量 0.9
昼食	御飯	御飯	ごはん(小)	御飯	御飯	【駅弁の日】京都・伏見駅「稲荷寿司弁当」	御飯
	ほっけのつけ焼き	関東炊き	焼きそば	鶏肉のからし焼	揚げ出し豆腐のあんかけ	稲荷寿司	豆腐の肉味噌炒め(麻婆豆腐)
	添え(れんこん)	金時豆煮	春巻	添え(人参・ほうれん草)	ふきの煮物	さわらの塩焼き	焼き餃子
	煮合わせ	白菜の酢の物	おろし和え	たけのこ土佐煮	オクラの梅肉和え	かき揚げ 	かぶの中華和え
	チンゲン菜のかか和え	味噌汁	味噌汁	エビのイタリアン和え	味噌汁	金平ごぼう 	中華スープ 
	豚汁 			味噌汁		大根の柚子和え	
	エネルギー 513 タンパク 23.9 脂質 13.5 炭水化物 73.1 カルシウム 97 食塩相当量 2.9	エネルギー 609 タンパク 23.2 脂質 11.9 炭水化物 102.2 カルシウム 156 食塩相当量 2.9	エネルギー 598 タンパク 21 脂質 19.4 炭水化物 81.9 カルシウム 95 食塩相当量 3.4	エネルギー 569 タンパク 28.1 脂質 19.3 炭水化物 68.7 カルシウム 86 食塩相当量 2.9	エネルギー 520 タンパク 13.4 脂質 16.1 炭水化物 82 カルシウム 125 食塩相当量 2.8	エネルギー 804 タンパク 30.1 脂質 21.8 炭水化物 122.1 カルシウム 88 食塩相当量 4.4	エネルギー 675 タンパク 27.8 脂質 25.7 炭水化物 81.1 カルシウム 234 食塩相当量 3.4
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯 	御飯	御飯
	かに玉	鮭のムニエル	牛肉のトマト煮	あじのごま焼き	ポークソテー	鶏のもろみ味噌焼き	豚肉と白菜のポン酢仕立て
	蒸しシュウマイ	添え(グラッセ)	かぼちゃソテー	添え(ブロッコリー)	添え(アスパラ)	添え(お浸し)	いんげんソテー
	スナップエンドウサラダ	菜の花の煮浸し	アスパラ青ドレ和え	なすの甘辛炒め	ピーマン炒め煮	じゃが芋のソテー	カリフラワーのマヨ和え
	中華スープ 	豆サラダ 	コンソメスープ	小松菜のお浸し	マカロニサラダ	かにカマサラダ	味噌汁
		コーンスープ 		味噌汁 	味噌汁	すまし汁	
エネルギー 685 タンパク 22.3 脂質 27.4 炭水化物 85.8 カルシウム 99 食塩相当量 3.8	エネルギー 788 タンパク 25.5 脂質 35.5 炭水化物 90.1 カルシウム 195 食塩相当量 2.9	エネルギー 571 タンパク 23 脂質 16.4 炭水化物 85.7 カルシウム 111 食塩相当量 2.3	エネルギー 558 タンパク 21.6 脂質 21.4 炭水化物 69.7 カルシウム 168 食塩相当量 2.6	エネルギー 638 タンパク 25.2 脂質 21.9 炭水化物 84.4 カルシウム 75 食塩相当量 2.4	エネルギー 594 タンパク 24.9 脂質 20.9 炭水化物 76.6 カルシウム 67 食塩相当量 3.0	エネルギー 553 タンパク 24 脂質 18.6 炭水化物 73.5 カルシウム 90 食塩相当量 2.9	
総合計	エネルギー 1617 タンパク 56.4 脂質 74.8 炭水化物 228.4 カルシウム 368 食塩相当量 7.7	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 1467 タンパク 59.8 脂質 42.8 炭水化物 209.1 カルシウム 289 食塩相当量 6.8	エネルギー 1674 タンパク 54.1 脂質 61.2 炭水化物 226.4 カルシウム 526 食塩相当量 6.3	エネルギー 1729 タンパク 63.5 脂質 49 炭水化物 259.3 カルシウム 264 食塩相当量 8.6	エネルギー 1555 タンパク 57.6 脂質 50.2 炭水化物 218.3 カルシウム 363 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。