

令和5年5月 花咲浜寺 献立表

| | 5月14日(日) | 5月15日(月) | 5月16日(火) | 5月17日(水) | 5月18日(木) | 5月19日(金) | 5月20日(土) |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| 朝食 | レーズンペストリー | 白粥 | 豆乳クリームパン | 白粥 | あんぱん | 白粥 | 茶粥 |
| | かぼちゃのスープ煮 | 漬物 | アスパラソテー | 漬物 | ウインナーサラダ | 漬物 | 漬物 |
| | コーヒー牛乳 | キャベツ炒め | 牛乳 | 平天の煮物 | 牛乳 | じゃが芋煮 | えび団子煮物 |
| | 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 543 タンパク 11.5 脂質 31.8 炭水化物 104.9 カルシウム 201 食塩相当量 1.5 | エネルギー 315 タンパク 7.6 脂質 4.2 炭水化物 62.5 カルシウム 35 食塩相当量 1.3 | エネルギー 400 タンパク 14.1 脂質 15.9 炭水化物 49.7 カルシウム 309 食塩相当量 0.5 | エネルギー 307 タンパク 7.5 脂質 1.1 炭水化物 66.9 カルシウム 26 食塩相当量 1.0 | エネルギー 501 タンパク 16.1 脂質 16.1 炭水化物 70.5 カルシウム 275 食塩相当量 1.2 | エネルギー 344 タンパク 8.8 脂質 5.6 炭水化物 66.4 カルシウム 75 食塩相当量 1.5 | エネルギー 341 タンパク 7.9 脂質 5.4 炭水化物 64.4 カルシウム 23 食塩相当量 1.7 |
| 昼食 | 御飯 | ポークカレー | 御飯 | 御飯 | おにぎり | 【お誕生日会】 | 御飯 |
| | さばのごま焼き | 漬物(福神漬) | 豆腐ステーキのきのこおろしがけ | 白身魚のムニエル | にゅうめん | バターロール  | さわらの幽庵焼き |
| | 添え(スナップエンドウ) | キャベツサラダ | 茄子のそぼろ煮 | 添え(ブロッコリー) | 金時豆煮 | ミートローフ | 添え(ししとう) |
| | 揚げなすの煮浸し | フルーツポンチ | オクラのドレ和え | さつま芋とねぎの煮物 | もやしのお浸し | 添え(グラッセ) | ほうれん草ソテー |
| | ぬた和え |  | 清汁 | 三杯酢和え |  | マカロニサラダ | 春雨の酢の物 |
| | 清汁  | | | 味噌汁  | | コーンスープ  | 味噌汁  |
| | エネルギー 624 タンパク 22.7 脂質 24.4 炭水化物 77.6 カルシウム 105 食塩相当量 2.6 | エネルギー 655 タンパク 20.9 脂質 22.2 炭水化物 93.2 カルシウム 83 食塩相当量 3.1 | エネルギー 638 タンパク 20.7 脂質 23.5 炭水化物 85.5 カルシウム 255 食塩相当量 2.6 | エネルギー 636 タンパク 21.5 脂質 20.8 炭水化物 90.6 カルシウム 115 食塩相当量 2.7 | エネルギー 564 タンパク 21.3 脂質 8.9 炭水化物 96.8 カルシウム 84 食塩相当量 2.5 | エネルギー 806 タンパク 27.4 脂質 37.8 炭水化物 85.9 カルシウム 146 食塩相当量 3.2 | エネルギー 517 タンパク 23.2 脂質 14.1 炭水化物 72.1 カルシウム 66 食塩相当量 2.7 |
| 夕食 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | ビーフストロガノフ | ほっけのつけ焼き | 鶏肉のねぎ焼き | 牛肉のトマト煮 | れんこんのおとし揚げ | チキンのレモンソースがけ | 牛肉といんげんの和風煮 |
| | アスパラソテー | 添え(いんげん・人参) | 添え(ブロッコリー・人参) | しめじソテー | 冬瓜の煮物 | 添え(グラッセ) | ちくわとふき炒り煮 |
| | カリフラワーのドレ和え | ブロッコリー炒め | こんにゃくのごま風味炒め | パプリカのマリネ | 菜の花のお浸し | 南瓜含め煮  | ピーマンのドレ和え |
| | 果物  | 白菜の柚香和え | かぶのゆかり和え | コンソメスープ | 味噌汁  | 玉葱のおかか和え | 味噌汁 |
| | | 清汁 | 豚汁  | | | コンソメスープ | |
| エネルギー 668 タンパク 21.0 脂質 26.5 炭水化物 86.8 カルシウム 81 食塩相当量 2.6 | エネルギー 479 タンパク 22.2 脂質 13.3 炭水化物 66.9 カルシウム 76.0 食塩相当量 2.7 | エネルギー 582 タンパク 25.5 脂質 20.1 炭水化物 73.6 カルシウム 116 食塩相当量 2.3 | エネルギー 590 タンパク 20.4 脂質 17.7 炭水化物 89.1 カルシウム 64 食塩相当量 3.2 | エネルギー 508 タンパク 20.1 脂質 10.3 炭水化物 84.6 カルシウム 191 食塩相当量 3.7 | エネルギー 635 タンパク 24.3 脂質 21.1 炭水化物 86.4 カルシウム 48 食塩相当量 2.4 | エネルギー 652 タンパク 27.0 脂質 25.3 炭水化物 78.7 カルシウム 104 食塩相当量 3.3 | |
| 総合計 | エネルギー 1835 タンパク 55.2 脂質 82.7 炭水化物 269.3 カルシウム 387 食塩相当量 6.7 | エネルギー 1449 タンパク 50.7 脂質 39.7 炭水化物 222.6 カルシウム 194 食塩相当量 7.1 | エネルギー 1620 タンパク 60.3 脂質 59.5 炭水化物 208.8 カルシウム 680 食塩相当量 5.4 | エネルギー 1533 タンパク 49.4 脂質 39.6 炭水化物 246.6 カルシウム 205 食塩相当量 6.9 | エネルギー 1573 タンパク 57.5 脂質 35.3 炭水化物 251.9 カルシウム 550 食塩相当量 7.4 | エネルギー 1785 タンパク 60.5 脂質 64.5 炭水化物 238.7 カルシウム 269 食塩相当量 7.1 | エネルギー 1510 タンパク 58.1 脂質 44.8 炭水化物 215.2 カルシウム 193 食塩相当量 7.7 |

※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。