

# 令和5年5月 花咲浜寺 献立表

	5月7日(日)	5月8日(月)	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土)
朝食	メロンパン	白粥	カスタードクリームパン	白粥 	ミニ山シュガーパン	白粥	茶粥 
	ブロッコリーサラダ	漬物	ベーコンのスープ煮	昆布佃煮 	ピーマンソテー	漬物	漬物 
	コーヒー牛乳	大根菜炒め煮	牛乳 	照り焼き肉団子	牛乳	ちくわ照り煮	がんも煮
	果物 	果物	ヨーグルト 	果物	果物	パン缶のヨーグルト和え	果物
	エネルギー 471 タンパク 11.8 脂質 33.7 炭水化物 81.7 カルシウム 197 食塩相当量 1.6	エネルギー 343 タンパク 8.5 脂質 7.3 炭水化物 61.8 カルシウム 146 食塩相当量 0.8	エネルギー 496 タンパク 15.8 脂質 21 炭水化物 59.1 カルシウム 309 食塩相当量 1.4	エネルギー 332 タンパク 9.9 脂質 2.2 炭水化物 69.3 カルシウム 50 食塩相当量 1.3	エネルギー 486 タンパク 14.9 脂質 17.4 炭水化物 66.2 カルシウム 275 食塩相当量 1.4	エネルギー 309 タンパク 8.5 脂質 2.4 炭水化物 63.2 カルシウム 78 食塩相当量 1.1	エネルギー 353 タンパク 10.8 脂質 7.9 炭水化物 59.9 カルシウム 31 食塩相当量 1.6
昼食	御飯	焼き鳥井	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	酢豚	菜の花の和え物	すき煮	白身魚の天ぷら	豚肉の生姜焼き	ひき肉のせ豆腐ステーキ	ナポリタンスパゲティー
	白花豆煮	清汁	ピーマンのそぼろ煮	添え(天つゆ)	添え(キャベツ)	添え(ソテー)	ブロッコリーのマヨ和え
	チンゲン菜中華和え	果物	たたき胡瓜	ひじき煮	小松菜煮浸し	ビーフン炒め	コンソメスープ
	中華スープ 		味噌汁	コールスロー	海藻サラダ	コーンサラダ	
				清汁	味噌汁 	清汁 	
	エネルギー 599 タンパク 27.1 脂質 12.1 炭水化物 94.6 カルシウム 116 食塩相当量 2.9	エネルギー 535 タンパク 23.8 脂質 15.6 炭水化物 74.5 カルシウム 118 食塩相当量 3.1	エネルギー 593 タンパク 24.3 脂質 21.1 炭水化物 76.9 カルシウム 207 食塩相当量 2.7	エネルギー 592 タンパク 21.3 脂質 21.7 炭水化物 78.7 カルシウム 107 食塩相当量 2.7	エネルギー 503 タンパク 24.8 脂質 11.1 炭水化物 76.4 カルシウム 141 食塩相当量 2.8	エネルギー 689 タンパク 27.8 脂質 27.5 炭水化物 80.9 カルシウム 195 食塩相当量 2.4	エネルギー 644 タンパク 21.7 脂質 25.4 炭水化物 80.9 カルシウム 96 食塩相当量 3.0
夕食	御飯	御飯	御飯 	御飯	御飯	御飯	御飯
	お豆腐グラタン	豚の艶炒め	鮭の塩焼き	鶏肉の香味焼	肉団子の中華あん	ぶりのつけ焼き	筑前煮
	なすの揚げ浸し	添え(ブロッコリー)	添え(和え物)	添え(キャベツ)	長芋の白煮	添え(白葱・人参)	蒸しニラ饅頭
	カリフラワーの甘酢和え	じゃが芋の煮っころがし	若竹煮	切干大根煮	いんげんのごま和え	なすの甘辛炒め煮	しろ菜の和え物
	味噌汁 	オクラとツナのドレ和え	ほうれん草のお浸し	大根菜のかか和え	味噌汁	柚子もずく酢	味噌汁
		味噌汁	味噌汁	味噌汁		味噌汁 	
エネルギー 595 タンパク 19.0 脂質 21.3 炭水化物 82.7 カルシウム 182 食塩相当量 3.2	エネルギー 628 タンパク 27.2 脂質 19.6 炭水化物 88.7 カルシウム 76 食塩相当量 2.7	エネルギー 448 タンパク 20.9 脂質 9.1 炭水化物 70.8 カルシウム 76 食塩相当量 2.5	エネルギー 591 タンパク 25.3 脂質 19.9 炭水化物 77.6 カルシウム 225 食塩相当量 2.5	エネルギー 540 タンパク 16.8 脂質 12 炭水化物 92 カルシウム 108 食塩相当量 3.6	エネルギー 558 タンパク 20.1 脂質 21.1 炭水化物 69.9 カルシウム 57 食塩相当量 2.8	エネルギー 618 タンパク 27.6 脂質 17.6 炭水化物 86.4 カルシウム 195 食塩相当量 2.9	
総合計	エネルギー 1665 タンパク 57.9 脂質 67.1 炭水化物 259 カルシウム 495 食塩相当量 7.7	エネルギー 1502 タンパク 59.5 脂質 42.5 炭水化物 225 カルシウム 340 食塩相当量 6.6	エネルギー 1537 タンパク 61 脂質 51.2 炭水化物 206.8 カルシウム 592 食塩相当量 6.6	エネルギー 1515 タンパク 56.5 脂質 43.8 炭水化物 225.6 カルシウム 282 食塩相当量 6.5	エネルギー 1529 タンパク 56.5 脂質 40.5 炭水化物 234.6 カルシウム 524 食塩相当量 7.8	エネルギー 1556 タンパク 56.4 脂質 51 炭水化物 214 カルシウム 330 食塩相当量 6.3	エネルギー 1615 タンパク 60.1 脂質 50.9 炭水化物 227.2 カルシウム 322 食塩相当量 7.5

※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。