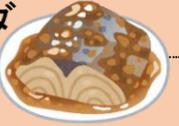


令和5年5月 花咲浜寺 献立表

	5月28日(日)	5月29日(水)	5月30日(水)	5月31日(水)	6月1日(木)	6月2日(金)	6月3日(土)
朝食	ミニ山シュガー	白粥	シュガーバターコッペ	白粥	季節のジャムパン	白粥	茶粥
	コーンサラダ	漬物	ピーマンソテー	漬物	マカロニサラダ	漬物	ごま昆布佃煮
	コーヒー牛乳	いんげん炒め煮	牛乳	えび団子の旨煮	牛乳	小松菜と厚揚げ炒め	がんも煮
	果物 	果物	ヨーグルト	果物	果物 	黄桃缶のヨーグルト和え	果物
	エネルギー 465 たんぱく 10.5 脂質 33.0 炭水化物 82.4 カルシウム 186 食塩相当量 1.4	エネルギー 327 たんぱく 7.7 脂質 5.1 炭水化物 63.2 カルシウム 33 食塩相当量 1.1	エネルギー 515 たんぱく 15.3 脂質 20.0 炭水化物 66.0 カルシウム 314 食塩相当量 1.2	エネルギー 351 たんぱく 8.3 脂質 5.5 炭水化物 66.4 カルシウム 30 食塩相当量 1.5	エネルギー 503 たんぱく 13.5 脂質 15.7 炭水化物 75.9 カルシウム 253 食塩相当量 1.0	エネルギー 347 たんぱく 10.7 脂質 8.5 炭水化物 56.6 カルシウム 208 食塩相当量 0.8	エネルギー 373 たんぱく 10.3 脂質 8.0 炭水化物 65.1 カルシウム 40 食塩相当量 1.5
昼食	中華丼	御飯	御飯	御飯	赤飯	キーマカレー	おにぎり
	かにシュウマイ	蒸し鶏の味噌マヨソース	白身魚の野菜あんかけ	豚肉の塩麴焼	牛肉の梅おろしかけ	漬物(福神漬)	冷麺
	杏仁豆腐	添え(アスパラ)	ひじき煮	添え(スナップエンドウ)	菜の花のそぼろ炒め	ブロッコリーのマヨネーズ和え	ほうれん草のツナソテー
	中華スープ	カリフラワー炒め	アスパラゴマ和え	さつま芋の昆布煮	モロヘイヤの生姜醤油和え	いちごゼリー	杏仁豆腐
		春雨サラダ 	味噌汁 	キャベツのあっさり和え	味噌汁		
	エネルギー 620 たんぱく 25.6 脂質 17.1 炭水化物 90.2 カルシウム 92 食塩相当量 3.8	エネルギー 645 たんぱく 24.4 脂質 28.5 炭水化物 70.9 カルシウム 91 食塩相当量 2.7	エネルギー 498 たんぱく 23.0 脂質 10.3 炭水化物 80.1 カルシウム 74 食塩相当量 3.1	エネルギー 530 たんぱく 24.4 脂質 9.4 炭水化物 88.4 カルシウム 114 食塩相当量 2.4	エネルギー 601 たんぱく 25.7 脂質 23.3 炭水化物 71.3 カルシウム 218 食塩相当量 2.7	エネルギー 699 たんぱく 20.6 脂質 28.5 炭水化物 91.0 カルシウム 71 食塩相当量 3.2	エネルギー 624 たんぱく 20.4 脂質 19.8 炭水化物 89.9 カルシウム 79 食塩相当量 2.2
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	さわらの蒲焼き	豚の角煮	マーマレードチキン	さばの煮付け	豚肉の南蛮ソースかけ	太刀魚の照り焼き	豚肉と茄子の煮物
	添え(カリフラワー)	小松菜と厚揚げの煮物	添え(アスパラ)	添え(人参・白ねぎ)	ふきの信田煮	添え(白ねぎ・人参)	ちくわの金平
	いんげん煮浸し	里芋のごま和え	じゃが芋煮	ブロッコリー炒め	レタスサラダ	たけのこの炒め煮	いんげんのごま和え
	おさつサラダ 	味噌汁 	ほうれん草のお浸し	大豆サラダ 	味噌汁 	ぬた和え	味噌汁
	エネルギー 585 たんぱく 23.8 脂質 16.9 炭水化物 85.1 カルシウム 81 食塩相当量 2.8	エネルギー 630 たんぱく 19.5 脂質 22.8 炭水化物 84.6 カルシウム 214 食塩相当量 3.7	エネルギー 590 たんぱく 24.8 脂質 18.2 炭水化物 83.0 カルシウム 73 食塩相当量 2.7	エネルギー 618 たんぱく 27.6 脂質 23.6 炭水化物 73.7 カルシウム 84 食塩相当量 2.6	エネルギー 585 たんぱく 24.5 脂質 15.9 炭水化物 88.1 カルシウム 97 食塩相当量 2.7	エネルギー 544 たんぱく 22.1 脂質 15.3 炭水化物 77.0 カルシウム 85 食塩相当量 2.5	エネルギー 598 たんぱく 25.8 脂質 18.4 炭水化物 83.5 カルシウム 159 食塩相当量 3.3
総合計	エネルギー 1670 たんぱく 59.9 脂質 67.0 炭水化物 257.7 カルシウム 359 食塩相当量 8.0	エネルギー 1602 たんぱく 51.6 脂質 56.4 炭水化物 218.7 カルシウム 338 食塩相当量 7.5	エネルギー 1603 たんぱく 63.1 脂質 48.5 炭水化物 229.1 カルシウム 461 食塩相当量 7.0	エネルギー 1499 たんぱく 60.3 脂質 38.5 炭水化物 228.5 カルシウム 228 食塩相当量 6.5	エネルギー 1689 たんぱく 63.7 脂質 54.9 炭水化物 235.3 カルシウム 568 食塩相当量 6.4	エネルギー 1590 たんぱく 53.4 脂質 52.3 炭水化物 224.6 カルシウム 364 食塩相当量 6.5	エネルギー 1595 たんぱく 56.5 脂質 46.2 炭水化物 238.5 カルシウム 278 食塩相当量 7.0

※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。