

令和5年5月 花咲浜寺 献立表

	5月21日(日)	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)
朝食	はちみつパン	白粥	チョコカスター	白粥	黒糖ミルクパン	白粥	茶粥
	チンゲン菜ソテー	漬物	ソーセージサラダ	梅干し	肉団子スープ煮	漬物 	漬物
	コーヒー牛乳 	絹厚揚げ煮	牛乳	大根菜とツナの炒め物	牛乳	南瓜煮 	ちくわの旨煮
	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 447 タンパク 9.4 脂質 36.2 炭水化物 70.4 カルシウム 214 食塩相当量 1.2	エネルギー 329 タンパク 9.0 脂質 5.2 炭水化物 61.5 カルシウム 112 食塩相当量 1.0	エネルギー 499 タンパク 17.9 脂質 20.4 炭水化物 60.2 カルシウム 344 食塩相当量 1.3	エネルギー 339 タンパク 8.3 脂質 8.3 炭水化物 58.7 カルシウム 142 食塩相当量 1.0	エネルギー 507 タンパク 16.3 脂質 20.4 炭水化物 63.1 カルシウム 438 食塩相当量 1.7	エネルギー 325 タンパク 7.3 脂質 2.2 炭水化物 68.9 カルシウム 86 食塩相当量 0.9	エネルギー 304 タンパク 8.2 脂質 1.2 炭水化物 65.4 カルシウム 23 食塩相当量 1.7
昼食	御飯	御飯	御飯	ごはん(小)	御飯	【駅弁の日】愛知県・名古屋駅「味噌カツ弁当」	御飯
	豚の天ぷら	鶏肉のタルタル焼	さけのつけ焼き	かき揚げそば	クリームシチュー	御飯(黒ごま)	めばるの煮付け
	添え(天つゆ)	添え(トマト)	添え(ピーマンソテー)	れんこんの煮付け	ブロッコリーソテー	味噌カツ	添え(いんげん)
	大根菜の炒め煮	ひじき煮 	茄子の味噌煮	しろ菜のごま和え	野菜サラダ	白花豆煮 	卵の花
	さといもの梅ドレ和え	アスパラサラダ	なます 		青りんごゼリー 	煮物	スナップエンドウの和え物
	味噌汁	コンソメスープ	清汁 			フルーツサラダ	味噌汁 
						漬物・清汁・甘味	
	エネルギー 610 タンパク 25.7 脂質 17.3 炭水化物 87.9 カルシウム 194 食塩相当量 2.8	エネルギー 609 タンパク 23.4 脂質 26.5 炭水化物 66.9 カルシウム 87 食塩相当量 2.8	エネルギー 536 タンパク 18.6 脂質 18.2 炭水化物 72.7 カルシウム 47 食塩相当量 2.4	エネルギー 539 タンパク 13.6 脂質 13.2 炭水化物 91.0 カルシウム 138 食塩相当量 2.3	エネルギー 700 タンパク 20.5 脂質 26.3 炭水化物 98.7 カルシウム 95 食塩相当量 3.2	エネルギー 789 タンパク 24.1 脂質 23.1 炭水化物 120.9 カルシウム 113 食塩相当量 4.7	エネルギー 537 タンパク 28.3 脂質 11.9 炭水化物 74.9 カルシウム 152 食塩相当量 2.6
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	あじの中華あんかけ	豚肉の中華炒め	煮込みハンバーグ(カレー風味)	あじの焼き浸し	牛しゃぶ	鶏の山椒煮	牛肉の味噌炒め
	大豆煮	かぼちゃ煮	添え(スナップエンドウ)	キャベツ炒め	海鮮炒め	添え(人参・ししとう)	たけのこの土佐煮
	大根サラダ	カリフラワーの梅肉和え	金平ごぼう 	とろろ芋割醤油かけ	めかぶ 	切干大根炒め煮	ほうれん草和え物
	中華スープ 	味噌汁 	チーズサラダ	味噌汁	味噌汁 	オクラのおろし和え	清汁 
		コンソメスープ			味噌汁		
	エネルギー 618 タンパク 29.0 脂質 21.1 炭水化物 78.5 カルシウム 146 食塩相当量 3.0	エネルギー 501 タンパク 21.9 脂質 9.3 炭水化物 85.4 カルシウム 89 食塩相当量 3.1	エネルギー 536 タンパク 19.2 脂質 16.1 炭水化物 78.6 カルシウム 228 食塩相当量 3.4	エネルギー 557 タンパク 24.4 脂質 14.5 炭水化物 81.8 カルシウム 77 食塩相当量 2.6	エネルギー 608 タンパク 20.9 脂質 26.7 炭水化物 70.3 カルシウム 154 食塩相当量 2.6	エネルギー 552 タンパク 23.9 脂質 18.2 炭水化物 71.3 カルシウム 114 食塩相当量 2.5	エネルギー 629 タンパク 25.8 脂質 23.0 炭水化物 77.4 カルシウム 92 食塩相当量 3.8
総合計	エネルギー 1675 タンパク 64.1 脂質 74.6 炭水化物 236.8 カルシウム 554 食塩相当量 7.0	エネルギー 1432 タンパク 54.3 脂質 41.0 炭水化物 213.8 カルシウム 288 食塩相当量 6.9	エネルギー 1571 タンパク 55.7 脂質 54.7 炭水化物 211.5 カルシウム 619 食塩相当量 7.1	エネルギー 1435 タンパク 46.3 脂質 36.0 炭水化物 231.5 カルシウム 357 食塩相当量 5.9	エネルギー 1815 タンパク 57.7 脂質 73.4 炭水化物 232.1 カルシウム 687 食塩相当量 7.5	エネルギー 1666 タンパク 55.3 脂質 43.5 炭水化物 261.1 カルシウム 313 食塩相当量 8.1	エネルギー 1470 タンパク 62.3 脂質 36.1 炭水化物 217.7 カルシウム 267 食塩相当量 8.1

※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。