

令和5年4月 花咲浜寺 献立表

	4月2日(日)	4月3日(月)	4月4日(火)	4月5日(水)	4月6日(木)	4月7日(金)	4月8日(土)
朝食	イチゴジャムパン	白粥	りんごパン	白粥 	シュガーバターコッペ	白粥	茶粥
	ウインナーサラダ	漬物	豆サラダ	梅干し	カリフラワー洋風煮	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	ちくわ煮	牛乳 	だし巻きたまご	牛乳	いんげんのごま和え	しろ菜の煮浸し
	果物 	果物	ヨーグルト 	果物	果物	パイン缶のヨーグルト和え	果物
	エネルギー 495 たんぱく 12.2 脂質 40.4 炭水化物 90 カルシウム 245 食塩相当量 1.4	エネルギー 312 たんぱく 7.1 脂質 1.7 炭水化物 67.1 カルシウム 20 食塩相当量 1.3	エネルギー 482 たんぱく 17.3 脂質 18.6 炭水化物 59.7 カルシウム 334 食塩相当量 1.6	エネルギー 363 たんぱく 11.2 脂質 8.7 炭水化物 60.1 カルシウム 52 食塩相当量 1.3	エネルギー 503 たんぱく 15.8 脂質 17.2 炭水化物 69.1 カルシウム 275 食塩相当量 1.6	エネルギー 318 たんぱく 7.0 脂質 6.4 炭水化物 58.9 カルシウム 107 食塩相当量 0.7	エネルギー 324 たんぱく 7.9 脂質 6.1 炭水化物 59.6 カルシウム 136 食塩相当量 1.2
昼食	御飯	チキンカレーライス	ちらし寿司	御飯	御飯(小)	御飯 	御飯 
	豚肉の味噌焼き	漬物(福神漬)	枝豆がんと煮	牛肉のオイスター炒め	山菜そば 	メンチカツ 	さばの味噌煮 
	添え(いんげん)	アスパラサラダ	芋っこ汁	ぜんまいの煮物	焼き魚 	添え(キャベツ・トマト)	添え(ししとう・白葱)
	ひじき煮	いちごゼリー	フルーツ寒天	ブロッコリーの和え物	菜の花のお浸し	里芋煮	切干大根炒め煮
	ほうれん草サラダ			味噌汁		新玉葱のおかか和え	オクラの和え物
	清汁					味噌汁	清汁
エネルギー 517 たんぱく 21.5 脂質 15.9 炭水化物 73.7 カルシウム 134 食塩相当量 2.6	エネルギー 617 たんぱく 21.6 脂質 17.9 炭水化物 91.7 カルシウム 63 食塩相当量 2.7	エネルギー 549 たんぱく 20.4 脂質 9.0 炭水化物 96.5 カルシウム 58 食塩相当量 3.1	エネルギー 538 たんぱく 21.8 脂質 17.2 炭水化物 74.3 カルシウム 126 食塩相当量 2.6	エネルギー 490 たんぱく 22.2 脂質 8.8 炭水化物 80.4 カルシウム 132 食塩相当量 2.3	エネルギー 586 たんぱく 15.7 脂質 14.7 炭水化物 90.9 カルシウム 84 食塩相当量 3.0	エネルギー 541 たんぱく 21.6 脂質 16.0 炭水化物 76.4 カルシウム 119 食塩相当量 2.8	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯 	御飯	御飯	御飯
	つくね豆腐の照り焼き	白身魚のバター醤油焼き	豚肉の甘辛焼き	チキンソテー(トマトソース)	豚の角煮 	鶏の香草焼き	牛肉と筍しぐれ煮
	添え(白ねぎ・オクラ)	添え(ブロッコリー)	添え(グリーンリーフ)	添え(いんげん)	チヂミ 	添え(ソテー)	豆腐の柚子あんかけ
	なすの揚げ浸し	高野の煮物 	かぶの旨煮	ツナ炒め	ほうれん草のお浸し	ふきの金平	春雨の和え物
	ブロッコリーのごま和え	白菜の柚香和え	きゅうりのマヨ和え	しろ菜のドレ和え	中華スープ	酢味噌和え	味噌汁 
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁		清汁	
エネルギー 608 たんぱく 26.5 脂質 18.1 炭水化物 85.0 カルシウム 146 食塩相当量 3.0	エネルギー 508 たんぱく 24.3 脂質 14.7 炭水化物 69.5 カルシウム 126 食塩相当量 2.8	エネルギー 606 たんぱく 22.9 脂質 20.0 炭水化物 86.7 カルシウム 84.0 食塩相当量 2.9	エネルギー 665 たんぱく 28.5 脂質 25.4 炭水化物 79.6 カルシウム 115 食塩相当量 2.9	エネルギー 643 たんぱく 22.8 脂質 22.6 炭水化物 84.3 カルシウム 111 食塩相当量 3.1	エネルギー 620 たんぱく 28.8 脂質 20.8 炭水化物 76.1 カルシウム 105 食塩相当量 2.8	エネルギー 638 たんぱく 26.5 脂質 23.4 炭水化物 79.1 カルシウム 138 食塩相当量 3.0	
総合計	エネルギー 1620 たんぱく 60.2 脂質 74.4 炭水化物 248.7 カルシウム 525 食塩相当量 7.0	エネルギー 1435 たんぱく 52.0 脂質 34.1 炭水化物 228.6 カルシウム 211 食塩相当量 6.8	エネルギー 1637 たんぱく 60.6 脂質 47.6 炭水化物 242.9 カルシウム 476 食塩相当量 7.6	エネルギー 1566 たんぱく 61.5 脂質 51.3 炭水化物 214.0 カルシウム 293 食塩相当量 6.8	エネルギー 1636 たんぱく 60.8 脂質 48.6 炭水化物 233.8 カルシウム 518 食塩相当量 7.0	エネルギー 1524 たんぱく 51.5 脂質 41.9 炭水化物 225.9 カルシウム 296 食塩相当量 6.5	エネルギー 1503 たんぱく 56.0 脂質 45.5 炭水化物 215.1 カルシウム 393 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。