

令和5年5月 花咲浜寺 献立表

	4月30日(日)	5月1日(月)	5月2日(火)	5月3日(水)	5月4日(木)	5月5日(金)	5月6日(土)
朝食	黒糖ミルクパン	白粥	いちごジャムパン	白粥	りんごパン	白粥	茶粥
	ベーコンのスープ煮	漬物	ソーセージソテー	漬物	冬瓜のスープ煮	漬物	梅干し
	コーヒー牛乳	平天の旨煮	牛乳 	絹揚げとほうれん草煮	牛乳	しろ菜の炒め物	ちくわの旨煮
	果物	果物	ヨーグルト 	果物	果物	白桃缶のヨーグルト和え	果物
	エネルギー 507 タンパク 11.5 脂質 39.9 炭水化物 75.7 カルシウム 350 食塩相当量 1.8	エネルギー 291 タンパク 7.8 脂質 1.3 炭水化物 62.1 カルシウム 17 食塩相当量 0.9	エネルギー 442 タンパク 15.3 脂質 14.1 炭水化物 63.6 カルシウム 329 食塩相当量 1.0	エネルギー 323 タンパク 8.5 脂質 4.2 炭水化物 62.9 カルシウム 99 食塩相当量 1.0	エネルギー 431 タンパク 13.3 脂質 14.0 炭水化物 61.6 カルシウム 264 食塩相当量 1.3	エネルギー 326 タンパク 8.4 脂質 6.3 炭水化物 59.4 カルシウム 143 食塩相当量 1.2	エネルギー 304 タンパク 6.8 脂質 1.0 炭水化物 66.2 カルシウム 54 食塩相当量 1.5
昼食	牛丼	赤飯	ごはん(小)	【憲法記念日】	【みどりの日】	【端午の節句】	カレーライス
	アスパラソテー	さばの甘辛焼き	きつねうどん	ちらし寿司	御飯 	(子供の日ランチプレート)	漬物(福神漬)
	ブロッコリーの和え物	添え(いんげん)	シューマイ	野菜しんじょう煮	ハンバーグ	チキンライス 	ツナサラダ
	味噌汁	かぶの煮物	フルーチェ	具だくさん味噌汁	添え(グラッセ)	エビフライ・オムレツ 	果物
		ほうれん草の和え物		フルーツポンチ 	かぶあんかけ	添え(キャベツ)	
		味噌汁 			野菜サラダ	フライドポテト 	
					コンソメスープ	オクラのゆず醤油サラダ	
						コーンスープ	
					マスカットゼリー		
	エネルギー 578 タンパク 23.1 脂質 19.5 炭水化物 77.9 カルシウム 93 食塩相当量 3.1	エネルギー 504 タンパク 22.1 脂質 15.2 炭水化物 68.2 カルシウム 97 食塩相当量 2.6	エネルギー 656 タンパク 21.4 脂質 17.6 炭水化物 98.9 カルシウム 92 食塩相当量 3.3	エネルギー 582 タンパク 24.6 脂質 12.8 炭水化物 91.9 カルシウム 71 食塩相当量 3.8	エネルギー 522 タンパク 16.4 脂質 15.9 炭水化物 79.1 カルシウム 108 食塩相当量 3.1	エネルギー 882 タンパク 21.3 脂質 35.2 炭水化物 120.9 カルシウム 179 食塩相当量 4.5	エネルギー 702 タンパク 22.5 脂質 28.2 炭水化物 89.7 カルシウム 91 食塩相当量 2.8
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏つくねのしそ焼き	揚げ出し豆腐	さわらの塩焼き	牛肉オイスター炒め	豚肉のジンジャーソース	鶏の照り焼き	太刀魚の煮付け
	添え(オクラ)	かぼちゃのいところ煮	添え(和え物)	チンゲン菜の煮浸し	添え(カリフラワー)	添え(いんげん・人参)	添え(白ねぎ・人参)
	里芋味噌煮	しろ菜の生姜醤油和え	れんこん金平	ポテトサラダ	小松菜のツナ煮	里芋煮 	高野煮 
	きゅうりの昆布和え	清汁 	なます	中華スープ 	きゅうりの梅和え	アスパラのマヨ和え	白菜の和え物
	清汁		味噌汁		味噌汁	味噌汁	味噌汁
	エネルギー 535 タンパク 26.4 脂質 12.2 炭水化物 78.8 カルシウム 117 食塩相当量 2.6	エネルギー 667 タンパク 19.1 脂質 18.9 炭水化物 106.9 カルシウム 169 食塩相当量 2.9	エネルギー 525 タンパク 23.6 脂質 14.2 炭水化物 74.8 カルシウム 96 食塩相当量 2.6	エネルギー 674 タンパク 23.3 脂質 27.8 炭水化物 82.8 カルシウム 132 食塩相当量 2.6	エネルギー 562 タンパク 25.3 脂質 12.8 炭水化物 86.6 カルシウム 145 食塩相当量 2.8	エネルギー 627 タンパク 24.5 脂質 23.2 炭水化物 79.5 カルシウム 59 食塩相当量 2.6	エネルギー 557 タンパク 21.4 脂質 20.6 炭水化物 69.8 カルシウム 126 食塩相当量 2.7
エネルギー 1620 タンパク 61.0 脂質 71.6 炭水化物 232.4 カルシウム 560 食塩相当量 7.5	エネルギー 1462 タンパク 49 脂質 35.4 炭水化物 237.2 カルシウム 283 食塩相当量 6.4	エネルギー 1623 タンパク 60.3 脂質 45.9 炭水化物 237.3 カルシウム 517 食塩相当量 6.9	エネルギー 1579 タンパク 56.4 脂質 44.8 炭水化物 237.6 カルシウム 302 食塩相当量 7.4	エネルギー 1515 タンパク 55.0 脂質 42.7 炭水化物 227.3 カルシウム 517 食塩相当量 7.2	エネルギー 1835 タンパク 54.2 脂質 64.7 炭水化物 259.8 カルシウム 381 食塩相当量 8.3	エネルギー 1563 タンパク 50.7 脂質 49.8 炭水化物 225.7 カルシウム 271 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。