

令和5年6月 花咲浜寺 献立表

	6月4日(日)	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)	6月10日(土)
朝食	りんごパン	白粥 	カスタードクリームパン	白粥	レーズンペストリー	白粥	茶粥
	ソーセージのスープ煮	漬物	白菜のコンソメ煮	漬物	じゃが芋コンソメ煮	漬物	漬物
	牛乳	肉団子の旨煮	牛乳 	冬瓜の煮物	牛乳	しろ菜の和え物	アスパラの和え物
	果物	果物	ヨーグルト	果物	果物	洋なし缶のヨーグルト和え	果物
	エネルギー 447 タンパク 11.4 脂質 31.9 炭水化物 79.6 カルシウム 207 食塩相当量 1.7	エネルギー 319 タンパク 7.7 脂質 2.7 炭水化物 66 カルシウム 24 食塩相当量 1.2	エネルギー 463 タンパク 15.2 脂質 18.8 炭水化物 57.6 カルシウム 323 食塩相当量 0.9	エネルギー 312 タンパク 7.1 脂質 3.5 炭水化物 63.7 カルシウム 27 食塩相当量 1.4	エネルギー 520 タンパク 15 脂質 14.8 炭水化物 83.5 カルシウム 274 食塩相当量 1.4	エネルギー 305 タンパク 8.7 脂質 3.3 炭水化物 61.3 カルシウム 132 食塩相当量 1.3	エネルギー 359 タンパク 6.7 脂質 9.9 炭水化物 61.5 カルシウム 29 食塩相当量 1.0
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	ごはん(小)	御飯 	ちらし寿司
	鮭の塩焼き	酢豚	肉じゃが	えび入りかき揚げ	昆布うどん	チキン南蛮 	田楽皿
	添え(おろし)	チンゲン菜の炒め煮	海鮮ニンニクの芽炒め	添え(天つゆ)	豚の角煮	添え(三色ピーマン)	清汁
	炒り豆腐	海藻サラダ	もずく酢	厚揚げ煮	フルーツ寒天	大豆煮	果物
	オクラ和風和え	中華スープ	味噌汁	小松菜の和え物		ブロッコリーのお浸し	
	味噌汁 			豚汁 		コンソメスープ	
	エネルギー 568 タンパク 27.6 脂質 17.7 炭水化物 74.5 カルシウム 168 食塩相当量 2.2	エネルギー 616 タンパク 24.2 脂質 21.2 炭水化物 82.7 カルシウム 107 食塩相当量 2.8	エネルギー 618 タンパク 23.9 脂質 17.9 炭水化物 88.6 カルシウム 108 食塩相当量 3.3	エネルギー 655 タンパク 25.2 脂質 19.1 炭水化物 95.7 カルシウム 293 食塩相当量 2.8	エネルギー 593 タンパク 13.2 脂質 12.3 炭水化物 103 カルシウム 56 食塩相当量 3.3	エネルギー 670 タンパク 28 脂質 27.3 炭水化物 76.7 カルシウム 89 食塩相当量 2.7	エネルギー 573 タンパク 29.5 脂質 12.7 炭水化物 83.9 カルシウム 133 食塩相当量 3.7
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯 	御飯	御飯	御飯
	大和煮	鶏のオニオンソース	豚とキャベツのヘルシー蒸し	白身魚のバター醤油焼き	牛肉の塩コショウ炒め	かれいの煮付け	牛肉のスタミナ焼き
	しろ菜の煮浸し	添え(キャベツ)	しんじょうの煮物	添え(カリフラワー)	もやしのさっと煮	添え(大根・人参)	里芋の照り煮
	アスパラのドレ和え	いんげん炒め煮	ぬた和え	かぼちゃのいところ煮	ふきのかつお和え	ほうれん草炒め	レタスサラダ
	味噌汁 	カリフラワーのごま和え	清汁	スナックえんどうのごま和え	味噌汁	マカロニサラダ 	味噌汁 
	エネルギー 583 タンパク 21 脂質 18.3 炭水化物 83.2 カルシウム 147 食塩相当量 2.8	エネルギー 605 タンパク 25.8 脂質 21.1 炭水化物 78.5 カルシウム 114 食塩相当量 2.8	エネルギー 567 タンパク 25.6 脂質 14.5 炭水化物 83.6 カルシウム 89 食塩相当量 2.8	エネルギー 618 タンパク 23.1 脂質 19.9 炭水化物 88.8 カルシウム 81 食塩相当量 2.7	エネルギー 563 タンパク 21.4 脂質 19.3 炭水化物 75.6 カルシウム 97 食塩相当量 2.7	エネルギー 541 タンパク 21.7 脂質 14.1 炭水化物 81 カルシウム 85 食塩相当量 2.5	エネルギー 629 タンパク 21.8 脂質 21.0 炭水化物 88.1 カルシウム 90 食塩相当量 2.4
総合計	エネルギー 1598 タンパク 60 脂質 67.9 炭水化物 237.3 カルシウム 522 食塩相当量 6.7	エネルギー 1540 タンパク 57.7 脂質 45 炭水化物 227.2 カルシウム 245 食塩相当量 6.8	エネルギー 1648 タンパク 64.7 脂質 51.2 炭水化物 229.8 カルシウム 520 食塩相当量 7.0	エネルギー 1585 タンパク 55.4 脂質 42.5 炭水化物 248.2 カルシウム 401 食塩相当量 6.9	エネルギー 1676 タンパク 49.6 脂質 46.4 炭水化物 262.1 カルシウム 427 食塩相当量 7.4	エネルギー 1516 タンパク 58.4 脂質 44.7 炭水化物 219 カルシウム 306 食塩相当量 6.5	エネルギー 1561 タンパク 58 脂質 43.6 炭水化物 233.5 カルシウム 252 食塩相当量 7.1

※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。

令和5年6月 花咲浜寺 献立表

	6月11日(日)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)	6月16日(金)	6月17日(土)
朝食	豆乳クリームパン	白粥	あんぱんだより	白粥	はちみつパン	白粥	茶粥
	ナポリタン	漬物	いんげんソテー	漬物	ほうれん草ベーコン	漬物	梅干し
	牛乳 	チンゲン菜の炒め煮	牛乳 	えび団子煮物	牛乳 	ちくわ炒め煮	小松菜煮浸し
	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 445 タンパク 13.2 脂質 15.9 炭水化物 61.4 カルシウム 243 食塩相当量 0.7	エネルギー 343 タンパク 7.4 脂質 8.2 炭水化物 59.4 カルシウム 50 食塩相当量 1.0	エネルギー 457 タンパク 16.9 脂質 14.1 炭水化物 63.6 カルシウム 336 食塩相当量 0.9	エネルギー 341 タンパク 8.1 脂質 5.4 炭水化物 64.3 カルシウム 23 食塩相当量 1.5	エネルギー 427 タンパク 13.1 脂質 16.2 炭水化物 55.0 カルシウム 268 食塩相当量 0.8	エネルギー 337 タンパク 10.4 脂質 4.7 炭水化物 64.1 カルシウム 84 食塩相当量 1.8	エネルギー 276 タンパク 6.6 脂質 0.8 炭水化物 60.9 カルシウム 96 食塩相当量 1.2
昼食	御飯	ごはん(小)	御飯	カレーライス	御飯	<お誕生日会>	御飯
	豚肉四川風炒め	冷やしそば	白身魚の天ぷら盛り合わせ	添え(福神漬)	さばの塩焼き	バターロール	豚肉のねぎソース
	さつま芋の甘煮	がんも煮	添え(天つゆ)	コールスローサラダ	添え(おろし)	煮込みハンバーグ	添え(ブロッコリー・トマト)
	いんげんのドレ和え	もやしのゆず醤油和え	れんこんの旨煮	コーヒーゼリー	れんこん炒め煮	添え(人参)	揚げなすの煮浸し
	中華スープ		小松菜のお浸し		おくら醤油和え	えびサラダ 	柚子もずく酢
			味噌汁		味噌汁 	コーンスープ	味噌汁
						ケーキ	
	エネルギー 598 タンパク 20.6 脂質 13 炭水化物 94.6 カルシウム 105 食塩相当量 2.4	エネルギー 535 タンパク 20.1 脂質 11.4 炭水化物 87.8 カルシウム 61 食塩相当量 2.7	エネルギー 537 タンパク 16.6 脂質 12.0 炭水化物 90.5 カルシウム 156 食塩相当量 2.8	エネルギー 690 タンパク 18.8 脂質 26 炭水化物 94.7 カルシウム 81 食塩相当量 2.8	エネルギー 512 タンパク 21.8 脂質 14.6 炭水化物 73.3 カルシウム 118 食塩相当量 2.4	エネルギー 817 タンパク 24.8 脂質 41.6 炭水化物 83.6 カルシウム 242 食塩相当量 3.8	エネルギー 548 タンパク 23.4 脂質 18.6 炭水化物 71.3 カルシウム 74 食塩相当量 3.2
夕食	御飯	御飯	御飯 	御飯	御飯	御飯	御飯 
	あじのつけ焼き	鶏のジンジャーソース	豚肉の生姜焼き	めばるの煮付け	チャプチェ風	豆腐の牛肉のせ	鮭のムニエル
	添え(和え物)	添え(ピーマン)	添え(ブロッコリー・人参)	添え(豆腐・オクラ)	餃子 	切干大根炒め煮	添え(いんげん・人参)
	ちくわ磯辺揚げ	大根菜の煮浸し	たけのこ土佐煮	ちくわの金平	更紗和え 	白菜のお浸し	かぼちゃのそぼろ煮
	なます 	春雨サラダ	里芋のずんだ和え	アスパラサラダ 	中華スープ	清汁	かぶのドレ和え
	味噌汁 	コンソメスープ	清汁	味噌汁 			コンソメスープ
	エネルギー 531 タンパク 22.5 脂質 15.5 炭水化物 75.7 カルシウム 104 食塩相当量 2.6	エネルギー 621 タンパク 24.8 脂質 18.3 炭水化物 89.9 カルシウム 168 食塩相当量 3.2	エネルギー 513 タンパク 23.8 脂質 8.9 炭水化物 83.4 カルシウム 70 食塩相当量 2.7	エネルギー 563 タンパク 25.4 脂質 16.6 炭水化物 78.7 カルシウム 182 食塩相当量 2.7	エネルギー 594 タンパク 21.2 脂質 17.2 炭水化物 88.2 カルシウム 48 食塩相当量 2.8	エネルギー 682 タンパク 27.3 脂質 26.8 炭水化物 81.5 カルシウム 256 食塩相当量 2.5	エネルギー 658 タンパク 24.4 脂質 24.1 炭水化物 87.1 カルシウム 62 食塩相当量 2.4
総合計	エネルギー 1574 タンパク 56.3 脂質 44.4 炭水化物 237.1 カルシウム 452 食塩相当量 5.7	エネルギー 1499 タンパク 52.3 脂質 37.9 炭水化物 237.1 カルシウム 279 食塩相当量 6.9	エネルギー 1507 タンパク 57.3 脂質 35 炭水化物 237.5 カルシウム 食塩相当量 6.6	エネルギー 1594 タンパク 52.3 脂質 48 炭水化物 237.7 カルシウム 286 食塩相当量 7.0	エネルギー 1533 タンパク 56.1 脂質 48 炭水化物 216.5 カルシウム 434 食塩相当量 6.0	エネルギー 1836 タンパク 62.5 脂質 73.1 炭水化物 229.2 カルシウム 582 食塩相当量 8.1	エネルギー 1482 タンパク 54.4 脂質 43.5 炭水化物 219.3 カルシウム 232 食塩相当量 6.8

※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。

令和5年6月 花咲浜寺 献立表

	6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	6月24日(土)
朝食	メロンパン	白粥	チョコカスター	白粥	黒糖ミルクパン	白粥	茶粥
	コーンサラダ	漬物	ベーコンのスープ煮	ごま昆布佃煮	照り焼き肉団子	漬物	漬物
	牛乳	絹厚揚げ煮	牛乳	ツナ和え	牛乳	白菜の煮浸し	小松菜のじゃこ炒め
	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 466 タンパク 12.6 脂質 17.6 炭水化物 63 カルシウム 258 食塩相当量 1.0	エネルギー 328 タンパク 8.7 脂質 5.1 炭水化物 61.5 カルシウム 116 食塩相当量 0.8	エネルギー 505 タンパク 16.4 脂質 21.2 炭水化物 62 カルシウム 316 食塩相当量 1.3	エネルギー 374 タンパク 7.5 脂質 9.5 炭水化物 65.8 カルシウム 50 食塩相当量 1.0	エネルギー 535 タンパク 19.4 脂質 20.0 炭水化物 67.6 カルシウム 445 食塩相当量 1.7	エネルギー 273 タンパク 6.4 脂質 2.1 炭水化物 57.4 カルシウム 96 食塩相当量 1.1	エネルギー 296 タンパク 6.7 脂質 3.9 炭水化物 59.4 カルシウム 102 食塩相当量 1.3
昼食	<父の日献立>	御飯	ビビンバ丼	御飯	ごはん(小)	【駅弁の日】広島県・広島駅「幕の内弁当」	御飯
	御飯	あじの甘酢野菜あんかけ	めかぶ	トンカツ	ちゃんぽん	炊き込みごはん	豆腐ステーキのきのこおろしがけ
	焼き餃子	ふきの香味炒め	わかめスープ	添え(キャベツ・トマト)	春巻	鮭の塩焼き	じゃがいも煮
	ブロッコリー炒め	モロヘイヤのごま和え	杏仁豆腐	とうがん煮	プリン	カニカマ天ぷら	たけのこの土佐和え
	冷奴	味噌汁		しろ菜のごま和え		照り焼き肉団子	味噌汁
	中華スープ 			赤だし 		煮ごめ	
	エネルギー 622 タンパク 26.3 脂質 20.0 炭水化物 84.4 カルシウム 151 食塩相当量 3.6	エネルギー 643 タンパク 24.9 脂質 23.6 炭水化物 82.4 カルシウム 158 食塩相当量 3.0	エネルギー 522 タンパク 17.1 脂質 15.7 炭水化物 76.9 カルシウム 94 食塩相当量 2.2	エネルギー 629 タンパク 23.7 脂質 21.0 炭水化物 86 カルシウム 161 食塩相当量 3.4	エネルギー 676 タンパク 26.4 脂質 17.8 炭水化物 99.2 カルシウム 100 食塩相当量 3.3	エネルギー 655 タンパク 28.5 脂質 16 炭水化物 99.1 カルシウム 118 食塩相当量 4.1	エネルギー 606 タンパク 26.8 脂質 15.6 炭水化物 90.8 カルシウム 206 食塩相当量 3.1
夕食	御飯	御飯	御飯 	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉の甘辛炒め	豚皿	鶏のスパイス焼き	太刀魚の梅干し煮	すき煮	鶏の香草パン粉焼き	牛肉のトマト煮
	添え(スナップエンドウ)	キャベツソテー	添え(アスパラ)	添え(オクラ・人参)	チンゲン菜ソテー	添え(グラッセ)	添え(ブロッコリー)
	ひじき炒め 	スナップエンドウのマヨ和え	ビーフソテー	おさつチーズ	カリフラワーの甘酢和え	いんげん炒め	さつまいも煮 
	チンゲン菜和え物	味噌汁	大根菜のごま和え	小松菜の和え物	味噌汁 	レタスサラダ	アスパラのドレ和え
	味噌汁		コンソメスープ	味噌汁		清汁	コンソメスープ
エネルギー 583 タンパク 20.6 脂質 19.7 炭水化物 82.1 カルシウム 164 食塩相当量 2.9	エネルギー 591 タンパク 24.7 脂質 18.6 炭水化物 82.1 カルシウム 97 食塩相当量 3.1	エネルギー 629 タンパク 25.8 脂質 24.2 炭水化物 76.1 カルシウム 200 食塩相当量 2.9	エネルギー 546 タンパク 20.0 脂質 14.5 炭水化物 82.6 カルシウム 189 食塩相当量 3.2	エネルギー 600 タンパク 24.6 脂質 21.7 炭水化物 77.9 カルシウム 221 食塩相当量 2.7	エネルギー 637 タンパク 25.9 脂質 23 炭水化物 79.2 カルシウム 102 食塩相当量 2.5	エネルギー 677 タンパク 21.7 脂質 22.1 炭水化物 95.2 カルシウム 99 食塩相当量 2.4	
総合計	エネルギー 1671 タンパク 59.5 脂質 57.3 炭水化物 229.5 カルシウム 573 食塩相当量 7.5	エネルギー 1562 タンパク 58.3 脂質 47.3 炭水化物 226 カルシウム 371 食塩相当量 6.9	エネルギー 1656 タンパク 59.3 脂質 61.1 炭水化物 215 カルシウム 610 食塩相当量 6.4	エネルギー 1549 タンパク 51.2 脂質 45 炭水化物 234.4 カルシウム 400 食塩相当量 7.6	エネルギー 1811 タンパク 70.4 脂質 59.5 炭水化物 244.7 カルシウム 766 食塩相当量 7.7	エネルギー 1565 タンパク 60.8 脂質 41.1 炭水化物 235.7 カルシウム 316 食塩相当量 7.7	エネルギー 1579 タンパク 55.2 脂質 41.6 炭水化物 245.4 カルシウム 407 食塩相当量 6.8

※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。

令和5年6月 花咲浜寺 献立表

	6月25日(日)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	7月1日(土)
朝食	ミニ山シュガーパン	白粥	イチゴジャムパン	白粥	シュガーバターコッペ	白粥	茶粥
	マカロニサラダ	漬物	ピーマンソテー	漬物	ウインナーサラダ	漬物	梅干し
	牛乳	平天の旨煮	牛乳	ちくわ炒め煮	牛乳	冬瓜の煮物	絹あげ煮 
	果物	果物	ヨーグルト	果物	果物	みかん缶のヨーグルト和え	果物
	エネルギー 492 タンパク 14 脂質 17.9 炭水化物 66.4 カルシウム 263 食塩相当量 1.4	エネルギー 306 タンパク 8.1 脂質 1.4 炭水化物 65.8 カルシウム 20 食塩相当量 1.0	エネルギー 453 タンパク 15.8 脂質 15.5 炭水化物 63 カルシウム 326 食塩相当量 1.0	エネルギー 324 タンパク 8.6 脂質 3.2 炭水化物 65.9 カルシウム 30 食塩相当量 1.5	エネルギー 536 タンパク 15.2 脂質 19.4 炭水化物 72.4 カルシウム 273 食塩相当量 1.6	エネルギー 310 タンパク 8.3 脂質 4.8 炭水化物 58.4 カルシウム 82 食塩相当量 1.4	エネルギー 327 タンパク 8.7 脂質 5.1 炭水化物 61.3 カルシウム 109 食塩相当量 1.3
昼食	御飯	御飯	御飯 	御飯	シーフードカレー	ごはん(小)	赤飯
	白身魚の香味焼き	豚肉の味噌炒め	メンチカツ	さわらの西京焼き	漬物(福神漬)	山菜うどん	鶏肉の塩麴焼
	添え(ししとう)	なすのオランダ煮	添え(キャベツ・トマト)	添え(和え物)	コールスローサラダ	卵の花	添え(ししとう)
	高野煮	ほうれん草の和え物	かぶの煮物	枝豆がんも煮	フルーチェ	スナップエンドウの和え物	里芋と五目しんじょうの煮物
	たたき胡瓜	清汁	チンゲン菜和え物	大根のさっぱり和え			いんげんの和え物
	味噌汁 		コンソメスープ	五目汁			清汁 
	エネルギー 483 タンパク 22.6 脂質 12.27 炭水化物 70.0 カルシウム 124 食塩相当量 2.5	エネルギー 621 タンパク 23.6 脂質 21.5 炭水化物 81.6 カルシウム 104 食塩相当量 2.8	エネルギー 614 タンパク 14.8 脂質 17.8 炭水化物 92.5 カルシウム 124 食塩相当量 3.0	エネルギー 526 タンパク 23.5 脂質 14.1 炭水化物 74.7 カルシウム 90 食塩相当量 2.9	エネルギー 563 タンパク 20.3 脂質 12.9 炭水化物 91.0 カルシウム 143 食塩相当量 3.4	エネルギー 579 タンパク 21.4 脂質 12.6 炭水化物 89.7 カルシウム 122 食塩相当量 3.1	エネルギー 598 タンパク 26.5 脂質 20.4 炭水化物 74.9 カルシウム 89 食塩相当量 2.5
夕食	御飯 	御飯 	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ハンバーグ 	さばの煮付け 	ゆで豚のポン酢仕立て	塩だれチキン	プルコギ	さけの塩焼き 	豚肉と生姜の煮物
	添え(グラッセ)	添え(ふき・人参)	アスパラベーコン炒め	添え(スナップエンドウ)	こんにやくのゴマ煮	添え(なます) 	蒸しシューマイ
	カリフラワー炒め	五目大豆煮	オクラのマヨ和え	さつま芋の甘煮	冷奴 	茄子の味噌煮	ほうれん草のドレ和え
	チキンサラダ	いんげんの胡麻和え	味噌汁	モロヘイヤのツナ和え	味噌汁 	ブロッコリーの和え物	味噌汁 
	コーンスープ	味噌汁		味噌汁		味噌汁	
エネルギー 667 タンパク 23.2 脂質 24.3 炭水化物 88.4 カルシウム 187 食塩相当量 3.1	エネルギー 559 タンパク 24.2 脂質 16.9 炭水化物 77.3 カルシウム 96 食塩相当量 2.7	エネルギー 535 タンパク 23.2 脂質 17.9 炭水化物 71 カルシウム 116 食塩相当量 2.5	エネルギー 671 タンパク 26.9 脂質 23.0 炭水化物 88.8 カルシウム 122 食塩相当量 2.9	エネルギー 584 タンパク 24.5 脂質 20.5 炭水化物 74.4 カルシウム 176 食塩相当量 2.3	エネルギー 623 タンパク 22.3 脂質 28 炭水化物 69.9 カルシウム 70 食塩相当量 2.6	エネルギー 605 タンパク 22.6 脂質 18.5 炭水化物 86.7 カルシウム 85 食塩相当量 2.8	
総合計	エネルギー 1642 タンパク 59.8 脂質 54.9 炭水化物 224.8 カルシウム 574 食塩相当量 7.0	エネルギー 1486 タンパク 55.9 脂質 39.8 炭水化物 224.7 カルシウム 220 食塩相当量 6.5	エネルギー 1602 タンパク 53.8 脂質 51.2 炭水化物 226.5 カルシウム 566 食塩相当量 6.5	エネルギー 1521 タンパク 59 脂質 40.3 炭水化物 229.4 カルシウム 242 食塩相当量 7.3	エネルギー 1683 タンパク 60.0 脂質 52.8 炭水化物 237.8 カルシウム 592 食塩相当量 7.3	エネルギー 1512 タンパク 52.0 脂質 45.4 炭水化物 218 カルシウム 274 食塩相当量 7.1	エネルギー 1530 タンパク 57.8 脂質 44 炭水化物 222.9 カルシウム 283 食塩相当量 6.6

※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。