

令和5年4月 花咲浜寺 献立表

	4月16日(日)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)
朝食	ミニ山シュガー	白粥	メロンパン	白粥	レーズンペストリー	白粥	茶粥
	ハムサラダ	漬物	チンゲン菜ソテー	漬物	アスパラの炒め	漬物	ごま昆布佃煮
	コーヒー牛乳	いんげんのかか和え	牛乳 	ピーマンの和風炒め煮	牛乳	カリフラワーのスープ煮	かぶのくず煮 
	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 490 タンパク 11.3 脂質 35.9 炭水化物 80.7 カルシウム 185 食塩相当量 1.5	エネルギー 276 タンパク 5.8 脂質 0.8 炭水化物 62.3 カルシウム 38 食塩相当量 0.9	エネルギー 437 タンパク 13.8 脂質 16.3 炭水化物 57.3 カルシウム 356 食塩相当量 1.0	エネルギー 356 タンパク 10.3 脂質 7.0 炭水化物 63.5 カルシウム 46 食塩相当量 1.4	エネルギー 505 タンパク 14.0 脂質 14.5 炭水化物 79.4 カルシウム 278 食塩相当量 1.1	エネルギー 309 タンパク 8.3 脂質 4.3 炭水化物 59.9 カルシウム 88 食塩相当量 1.0	エネルギー 343 タンパク 8.6 脂質 5.8 炭水化物 65.3 カルシウム 42 食塩相当量 1.3
昼食	御飯	<洋食の日>	御飯	ごはん(小)	御飯	御飯	カレーライス
	牛肉の味噌炒め	バターロール	豚肉の生姜焼き	鶏南蛮そば	白身魚のフライ	鶏肉の中華煮	漬物(福神漬)
	切干大根煮	ハンバーグ 	添え(サラダ菜・トマト)	ブロッコリーのツナ和え	添え(ブロッコリー)	冬瓜のあっさり煮	菜の花のサラダ
	アスパラサラダ	添え(スナップエンドウ)	炒り卵	青りんごゼリー	スティックおさつ	ほうれん草のお浸し	フルーチェ
	清汁 	野菜サラダ	小松菜のお浸し		スナップエンドウサラダ	中華スープ 	
	ケーキ	コーンスープ	清汁		味噌汁		
	エネルギー 664 タンパク 24.8 脂質 24.2 炭水化物 84.7 カルシウム 105 食塩相当量 3.7	エネルギー 748 タンパク 28.8 脂質 36.1 炭水化物 73.4 カルシウム 152 食塩相当量 3.3	エネルギー 559 タンパク 27.6 脂質 17.6 炭水化物 70.6 カルシウム 168 食塩相当量 2.1	エネルギー 620 タンパク 24.0 脂質 18.6 炭水化物 88.5 カルシウム 53 食塩相当量 2.4	エネルギー 650 タンパク 22.4 脂質 23.9 炭水化物 86.4 カルシウム 90 食塩相当量 2.4	エネルギー 541 タンパク 24.3 脂質 16.0 炭水化物 74.8 カルシウム 191 食塩相当量 2.6	エネルギー 662 タンパク 22.3 脂質 23.2 炭水化物 92.6 カルシウム 184 食塩相当量 2.9
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホイコーロー	太刀魚の蒲焼き	お豆腐グラタン	牛肉と白菜のごまだれ	豚肉のおろしポン酢かけ	鯖の煮付け	ひき肉のせ豆腐ステーキ
	小松菜の煮浸し	添え(ふき・人参)	若竹煮	もやしのさっと煮	大豆煮	添え(椎茸・大根)	添え(ソテー)
	ビーフンの華風和え	かぼちゃの含め煮	春雨サラダ	オクラ和え物	キャベツゆかり和え	ふきの煮物	もやし炒め煮
	中華スープ 	かぶのドレ和え	味噌汁 	味噌汁	味噌汁 	ポテトのサラダ	めかぶ 
	味噌汁	味噌汁 				味噌汁	味噌汁
エネルギー 562 タンパク 22.4 脂質 14.7 炭水化物 83.9 カルシウム 146 食塩相当量 3.1	エネルギー 566 タンパク 19.3 脂質 18.1 炭水化物 81.8 カルシウム 61 食塩相当量 2.9	エネルギー 664 タンパク 19.5 脂質 24.4 炭水化物 91.1 カルシウム 178 食塩相当量 3.4	エネルギー 646 タンパク 20.1 脂質 30.2 炭水化物 72.8 カルシウム 172 食塩相当量 2.7	エネルギー 491 タンパク 23.2 脂質 10.9 炭水化物 74.3 カルシウム 108 食塩相当量 3.5	エネルギー 578 タンパク 21.6 脂質 21 炭水化物 78.6 カルシウム 81 食塩相当量 2.9	エネルギー 607 タンパク 26.1 脂質 21.8 炭水化物 75.1 カルシウム 187 食塩相当量 2.5	
総合計	エネルギー 1716 タンパク 58.5 脂質 74.8 炭水化物 249.3 カルシウム 436 食塩相当量 8.3	エネルギー 1590 タンパク 53.9 脂質 55.0 炭水化物 217.5 カルシウム 251 食塩相当量 7.1	エネルギー 1660 タンパク 60.9 脂質 58.3 炭水化物 219 カルシウム 702 食塩相当量 6.5	エネルギー 1622 タンパク 54.4 脂質 55.8 炭水化物 224.8 カルシウム 271 食塩相当量 6.5	エネルギー 1646 タンパク 59.6 脂質 49.3 炭水化物 240.1 カルシウム 476 食塩相当量 7.0	エネルギー 1428 タンパク 54.2 脂質 41.3 炭水化物 213.3 カルシウム 360 食塩相当量 6.5	エネルギー 1612 タンパク 57.0 脂質 50.8 炭水化物 233.0 カルシウム 413 食塩相当量 6.7

※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。