

令和5年4月 花咲浜寺 献立表

	4月9日(日)	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)
朝食	はちみつパン	白粥	季節のジャムパン	白粥	カスタードクリームパン	白粥	茶粥
	ベーコンとブロッコリー炒め	漬物	かぶのコンソメ煮	漬物	コーンサラダ	漬物	漬物
	コーヒー牛乳 	肉団子の旨煮	牛乳 	えび団子煮物	牛乳 	絹あげ煮	大根菜炒め
	果物 	果物	ヨーグルト 	果物	果物 	洋梨缶のヨーグルト和え	果物
エネルギー 474 タンパク 11.2 脂質 37.5 炭水化物 73 カルシウム 180 食塩相当量 1.2	エネルギー 325 タンパク 8.1 脂質 2.8 炭水化物 67.4 カルシウム 31 食塩相当量 1.3	エネルギー 452 タンパク 14.5 脂質 12.5 炭水化物 70.4 カルシウム 323 食塩相当量 1.0	エネルギー 330 タンパク 8.1 脂質 5.4 炭水化物 61.7 カルシウム 25 食塩相当量 1.5	エネルギー 459 タンパク 12.9 脂質 15.2 炭水化物 67.3 カルシウム 255 食塩相当量 0.7	エネルギー 332 タンパク 10.5 脂質 6.5 炭水化物 57.6 カルシウム 174 食塩相当量 0.9	エネルギー 348 タンパク 8.1 脂質 8.2 炭水化物 61.1 カルシウム 89 食塩相当量 0.9	
昼食	御飯	御飯	炊き込みごはん	御飯	【お好み焼きレク】	ごはん(小)	御飯
	千草焼き	鶏の唐揚げ	めばるの煮付け	鶏肉のレモン焼き	おにぎり	具だくさんうどん	さわらの酒蒸し
	添え(スナップエンドウ)	添え(キャベツ・トマト)	添え(オクラ)	添え(ブロッコリー・グラッセ)	お好み焼き	ごぼうの香味炒め	添え(人参)
	れんこん炒め煮	ほうれん草炒め	チンゲン菜とえびの炒め物	春の卵の花	フルーチェ	果物	がんも煮
	小松菜の和え物	ふきの土佐和え	海藻サラダ	しろ菜の和え物			たけのこのかか和え
	味噌汁 	味噌汁 	味噌汁	味噌汁 			清汁
	エネルギー 567 タンパク 24.5 脂質 16.5 炭水化物 79.0 カルシウム 217 食塩相当量 3.1	エネルギー 620 タンパク 25.2 脂質 24.2 炭水化物 74.2 カルシウム 84 食塩相当量 2.2	エネルギー 520 タンパク 24.4 脂質 12.0 炭水化物 77.2 カルシウム 175 食塩相当量 3.3	エネルギー 687 タンパク 32.4 脂質 24.8 炭水化物 78.4 カルシウム 171 食塩相当量 3.9	エネルギー 704 タンパク 21.1 脂質 33.7 炭水化物 76.3 カルシウム 212 食塩相当量 2.4	エネルギー 566 タンパク 19.1 脂質 13.1 炭水化物 90.5 カルシウム 101 食塩相当量 3.1	エネルギー 549 タンパク 29.8 脂質 16.3 炭水化物 68.3 カルシウム 60 食塩相当量 3.1
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	あじの野菜あんかけ	焼肉炒め	つくね豆腐の銀あんかけ	豚大根	白身魚の磯辺焼き	牛肉のカレー炒め	鶏の治部煮
	かぼちゃ煮	じゃがいも煮	ひじき煮 	蒸しシューマイ	添え(白ねぎ・人参)	ふきの煮物	カニカマ天ぷら
	チンゲン菜のマヨ和え	きゅうりのごま和え	小松菜のえのき和え	白菜の胡麻ドレ和え	さつま芋の甘煮	カリフラワーの甘酢和え	もずく酢 
	五目汁 	中華スープ	味噌汁	清汁 	ピーマンじゃこ和え	味噌汁	味噌汁
	エネルギー 554 タンパク 20.9 脂質 16.2 炭水化物 81.9 カルシウム 115 食塩相当量 3.1	エネルギー 618 タンパク 22.5 脂質 21.1 炭水化物 86.2 カルシウム 98 食塩相当量 2.6	エネルギー 530 タンパク 22.9 脂質 13.1 炭水化物 81.5 カルシウム 302 食塩相当量 2.7	エネルギー 613 タンパク 23.6 脂質 22.2 炭水化物 78.1 カルシウム 79 食塩相当量 2.5	エネルギー 511 タンパク 20.1 脂質 6.9 炭水化物 93.8 カルシウム 89 食塩相当量 2.0	エネルギー 663 タンパク 24.1 脂質 20.8 炭水化物 93.9 カルシウム 93 食塩相当量 2.8	エネルギー 612 タンパク 23.9 脂質 18.4 炭水化物 86.6 カルシウム 82 食塩相当量 3.1
総合計	エネルギー 1595 タンパク 56.6 脂質 70.2 炭水化物 233.9 カルシウム 512 食塩相当量 7.4	エネルギー 1563 タンパク 55.8 脂質 48.1 炭水化物 227.8 カルシウム 213 食塩相当量 6.1	エネルギー 1502 タンパク 61.8 脂質 37.6 炭水化物 229.1 カルシウム 800 食塩相当量 7.0	エネルギー 1630 タンパク 64.1 脂質 52.4 炭水化物 218.2 カルシウム 275 食塩相当量 7.9	エネルギー 1674 タンパク 54.1 脂質 55.8 炭水化物 237.4 カルシウム 556 食塩相当量 5.1	エネルギー 1561 タンパク 53.7 脂質 40.4 炭水化物 242 カルシウム 368 食塩相当量 6.8	エネルギー 1509 タンパク 61.8 脂質 42.9 炭水化物 216 カルシウム 231 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。