

令和6年1月 花咲浜寺 献立表

	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)	2月3日(土)
朝食	はちみつパン	白粥	シュガーバターコッペ	白粥	レーズンペストリー	白粥	茶粥
	ソーセージソテー	漬物	ハムサラダ	漬物	ブロッコリーソテー	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	肉団子の旨煮	牛乳	アスパラのおかか和え	牛乳	炒り卵	えび団子煮物
	果物 	果物	ヨーグルト	果物	果物	果物	果物
	エネルギー 438 タンパク 9.9 脂質 32.9 炭水化物 75.3 カルシウム 190 食塩相当量 1.1	エネルギー 290 タンパク 7.6 脂質 2.7 炭水化物 59.3 カルシウム 28 食塩相当量 1.4	エネルギー 538 タンパク 16.5 脂質 22.2 炭水化物 65.2 カルシウム 316 食塩相当量 1.5	エネルギー 237 タンパク 5.5 脂質 0.6 炭水化物 54.7 カルシウム 25 食塩相当量 0.6	エネルギー 533 タンパク 16.8 脂質 15.8 炭水化物 81.2 カルシウム 299 食塩相当量 1.6	エネルギー 333 タンパク 10.2 脂質 8.9 炭水化物 52.2 カルシウム 38 食塩相当量 0.9	エネルギー 308 タンパク 7.1 脂質 5.3 炭水化物 57 カルシウム 27 食塩相当量 1.6
昼食	御飯	牛丼	ごはん(小)	御飯	赤飯	御飯	【節分】
	赤魚の味噌煮	オクラの和え物	塩ラーメン	唐揚げのおろしポン酢かけ	さわらの照り焼き	お好み焼風	巻寿司 
	添え(ししとう・里芋)	フルーツポンチ	春巻	ごぼうの香味炒め	添え(ししとう)	厚揚げの煮物	いわし梅煮
	五目大豆煮	かきたま汁	大根菜とかにかまのドレ和え	チンゲンサイのドレ和え	卵の花	さつま芋のごま和え	添え(ふき・人参)
	春雨の和え物			赤だし	ほうれん草の和え物	味噌汁 	菜の花の和え物
	清汁 				清汁 		赤だし(里芋)
	エネルギー 556 タンパク 24 脂質 10.7 炭水化物 88.9 カルシウム 80 食塩相当量 3.6	エネルギー 602 タンパク 22.7 脂質 18.7 炭水化物 84.9 カルシウム 123 食塩相当量 2.4	エネルギー 559 タンパク 17.7 脂質 13.6 炭水化物 88 カルシウム 147 食塩相当量 3.8	エネルギー 752 タンパク 27.7 脂質 35.4 炭水化物 77.9 カルシウム 137 食塩相当量 3	エネルギー 560 タンパク 28.5 脂質 15.4 炭水化物 70.2 カルシウム 93 食塩相当量 2.5	エネルギー 693 タンパク 31.1 脂質 26 炭水化物 84.2 カルシウム 297 食塩相当量 3.4	エネルギー 531 タンパク 21.7 脂質 8.9 炭水化物 92.8 カルシウム 253 食塩相当量 3.3
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯 
	酢豚 	鶏の治部煮	蒸し魚のタルタルソース	豚肉のカレー風味炒め	チャプチェ風	さけのクリームシチュー	タンドリーチキン
	餃子	ほうれん草炒め	添え(グラッセ)	白花豆煮	茄子の揚げ浸し	マカロニソテー	添え(スナップエンドウ)
	チンゲンサイのおかか和え	カリフラワーのドレ和え	スナップエンドウの香り炒め	小松菜のお浸し	しろ菜の中華和え	コーンサラダ	ブロッコリーのソテー
	中華スープ	味噌汁 	白菜のゆず和え	味噌汁	中華スープ 	果物 	かぼちゃサラダ
	エネルギー 660 タンパク 25.6 脂質 23.1 炭水化物 85.4 カルシウム 101 食塩相当量 2.8	エネルギー 645 タンパク 26.8 脂質 23.4 炭水化物 80.9 カルシウム 139 食塩相当量 2.6	エネルギー 514 タンパク 18.8 脂質 16.8 炭水化物 71.2 カルシウム 70 食塩相当量 2.2	エネルギー 554 タンパク 27.3 脂質 10.6 炭水化物 87.2 カルシウム 190 食塩相当量 2.5	エネルギー 615 タンパク 16.6 脂質 20.7 炭水化物 90.6 カルシウム 136 食塩相当量 2.2	エネルギー 647 タンパク 22.8 脂質 20.7 炭水化物 95.1 カルシウム 80 食塩相当量 1.9	エネルギー 698 タンパク 26.7 脂質 32 炭水化物 77.4 カルシウム 87 食塩相当量 2.1
総合計	エネルギー 1654 タンパク 59.5 脂質 66.7 炭水化物 249.6 カルシウム 371 食塩相当量 7.5	エネルギー 1537 タンパク 57.1 脂質 44.8 炭水化物 225.1 カルシウム 290 食塩相当量 6.4	エネルギー 1611 タンパク 53 脂質 52.6 炭水化物 224.4 カルシウム 533 食塩相当量 7.5	エネルギー 1543 タンパク 60.5 脂質 46.6 炭水化物 219.8 カルシウム 352 食塩相当量 6.1	エネルギー 1708 タンパク 61.9 脂質 51.9 炭水化物 242 カルシウム 528 食塩相当量 6.3	エネルギー 1673 タンパク 64.1 脂質 55.6 炭水化物 231.5 カルシウム 415 食塩相当量 6.2	エネルギー 1537 タンパク 55.5 脂質 46.2 炭水化物 227.2 カルシウム 367 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。

令和6年2月 花咲浜寺 献立表

	2月4日(日)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)
朝食	ミニ山シュガー	白粥	いちごジャムパン	白粥	豆乳クリームパン	白粥	茶粥
	イタリアンサラダ	漬物	しろ菜ソテー	漬物	コーンサラダ	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	大根菜のツナ和え	牛乳	冬瓜の生姜あんかけ	牛乳	ちくわの金平	いか団子の旨煮
	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 463 タンパク 10.2 脂質 33.5 炭水化物 81.3 カルシウム 181 食塩相当量 1.4	エネルギー 297 タンパク 7.6 脂質 6.2 炭水化物 53.6 カルシウム 91 食塩相当量 0.8	エネルギー 462 タンパク 15.8 脂質 16.3 炭水化物 62.7 カルシウム 390 食塩相当量 1.1	エネルギー 238 タンパク 4 脂質 0.7 炭水化物 54.6 カルシウム 24 食塩相当量 0.6	エネルギー 416 タンパク 12.2 脂質 16.4 炭水化物 54.3 カルシウム 251 食塩相当量 0.3	エネルギー 317 タンパク 9.5 脂質 6.7 炭水化物 54.9 カルシウム 101 食塩相当量 1.5	エネルギー 287 タンパク 9.9 脂質 2 炭水化物 57.1 カルシウム 20 食塩相当量 1.9
昼食	御飯	御飯	御飯	カレーライス	御飯	ごはん(小)	御飯
	さばの塩焼き	太刀魚の梅干し煮	洋風玉子焼き	漬物(福神漬)	焼き鳥(串なし)	醤油ラーメン	肉味噌豆腐
	添え(オクラ・人参)	添え(白ねぎ・人参)	添え(いんげん)	コールスロー	添え(白ねぎ・ししとう)	蒸しシューマイ	かぶの煮物
	煮物	スナッフえんどう炒め	もやしのソテー	フルーツポンチ	小松菜の炒め煮	ババロア	ブロッコリーのごま和え
	春菊のごま和え	カリフラワーのごまドレ和え	アスパラのドレ和え		白菜のドレ和え		清汁 
	清汁 	清汁 	コンソメスープ 		味噌汁		
エネルギー 541 タンパク 22.8 脂質 17 炭水化物 73.7 カルシウム 131 食塩相当量 2.2	エネルギー 590 タンパク 20.2 脂質 22.4 炭水化物 74.8 カルシウム 62 食塩相当量 2.5	エネルギー 586 タンパク 25.6 脂質 22 炭水化物 70.6 カルシウム 105 食塩相当量 2.2	エネルギー 648 タンパク 19.1 脂質 22.1 炭水化物 92.9 カルシウム 89 食塩相当量 2.8	エネルギー 622 タンパク 263.0 脂質 26.3 炭水化物 69.0 カルシウム 149 食塩相当量 2.9	エネルギー 689 タンパク 25.5 脂質 19.5 炭水化物 98.5 カルシウム 102 食塩相当量 3.7	エネルギー 633 タンパク 29.6 脂質 18.2 炭水化物 86 カルシウム 235 食塩相当量 3	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	焼き肉風炒め	鶏牛蒡	赤魚の漬け焼き	煮込みハンバーグ	れんこんのおとし揚げ	白身魚のムニエル	豚肉の甘辛炒め
	さつまいもの甘煮	かぼちゃ煮	添え(ししとう)	添え(グラッセ)	添え(スナッフエンドウ)	添え(グラッセ)	さつまいも煮
	もずく酢	小松菜のお浸し	れんこん金平	マカロニソテー	大豆煮	チンゲン菜の煮浸し	ビーフンサラダ
	味噌汁 	味噌汁 	春菊の湯葉和え	ブロッコリーサラダ	オクラの柚香和え	大根サラダ	味噌汁 
			味噌汁	コーンスープ 	豚汁 	コンソメスープ 	
エネルギー 611 タンパク 19.2 脂質 16.7 炭水化物 96.7 カルシウム 97 食塩相当量 3.1	エネルギー 617 タンパク 26.2 脂質 18.7 炭水化物 87.8 カルシウム 178 食塩相当量 3.1	エネルギー 474 タンパク 21.9 脂質 7.8 炭水化物 78.1 カルシウム 112 食塩相当量 2.5	エネルギー 779 タンパク 29.5 脂質 32.6 炭水化物 91.2 カルシウム 131 食塩相当量 2.9	エネルギー 576 タンパク 24.4 脂質 13.3 炭水化物 91.7 カルシウム 157 食塩相当量 3.5	エネルギー 535 タンパク 19.3 脂質 17 炭水化物 74.3 カルシウム 86 食塩相当量 2.4	エネルギー 581 タンパク 22.7 脂質 12.2 炭水化物 96.6 カルシウム 126 食塩相当量 2.6	
総合計	エネルギー 1615 タンパク 52.2 脂質 67.2 炭水化物 251.7 カルシウム 409 食塩相当量 6.7	エネルギー 1504 タンパク 54 脂質 47.3 炭水化物 216.2 カルシウム 331 食塩相当量 6.4	エネルギー 1522 タンパク 63.3 脂質 46.1 炭水化物 211.4 カルシウム 607 食塩相当量 5.8	エネルギー 1665 タンパク 52.6 脂質 55.4 炭水化物 238.7 カルシウム 244 食塩相当量 6.3	エネルギー 1614 タンパク 62.6 脂質 56.0 炭水化物 215 カルシウム 557 食塩相当量 6.7	エネルギー 1541 タンパク 54.3 脂質 43.2 炭水化物 227.7 カルシウム 289 食塩相当量 7.6	エネルギー 1501 タンパク 62.2 脂質 32.4 炭水化物 239.7 カルシウム 381 食塩相当量 7.5

※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6年2月 花咲浜寺 献立表

	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)
朝食	あんぱん	白粥	メロンパン	白粥	チョコカスター	白粥	茶粥
	キャベツソテー	漬物	ハムサラダ 	漬物	コンソメ煮	昆布佃煮 	漬物 
	コーヒー牛乳 	アスパラのごまドレ和え	牛乳	たまごとし	牛乳	照り焼き肉団子	厚揚げ煮
	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 501 タンパク 12.2 脂質 34.5 炭水化物 85.5 カルシウム 191 食塩相当量 1.1	エネルギー 280 タンパク 6.5 脂質 4.4 炭水化物 54.4 カルシウム 38 食塩相当量 0.9	エネルギー 476 タンパク 15.1 脂質 19.4 炭水化物 58.6 カルシウム 314 食塩相当量 1.2	エネルギー 326 タンパク 11.1 脂質 5.9 炭水化物 56.1 カルシウム 45 食塩相当量 0.8	エネルギー 486 タンパク 15.5 脂質 18.9 炭水化物 62.6 カルシウム 283 食塩相当量 1.3	エネルギー 322 タンパク 11 脂質 3.6 炭水化物 62.6 カルシウム 109 食塩相当量 1.4	エネルギー 325 タンパク 10.1 脂質 7.4 炭水化物 54 カルシウム 157 食塩相当量 1
昼食	御飯	三色丼	御飯	【バレンタイン】	【お誕生日会】	ごはん(小)	御飯
	鮭の塩焼き	ピーマンソテー	さわらの酒蒸し	バターライス	バターロール	きつねうどん	豚肉の生姜焼き
	添え(ししとう・人参)	大根菜の中華和え	添え(人参・ししとう)	ハートコロケ盛り合わせ	ビーフストロガノフ	茄子のそぼろ煮	添え(キャベツ・トマト)
	茄子のそぼろ煮	味噌汁	里芋の煮物	添え(キャベツ)	カリフラワーのフレンチ和え	果物	卵の花
	もずく酢 		ぬた和え	ほうれん草のドレ和え	コーンスープ		いんげんのかか和え
	味噌汁 		清汁	コンソメスープ	ケーキ 		味噌汁 
				ババロア 			
エネルギー 553 タンパク 22.7 脂質 18.5 炭水化物 72.7 カルシウム 64 食塩相当量 3.3	エネルギー 575 タンパク 27.5 脂質 19.7 炭水化物 70.6 カルシウム 227 食塩相当量 3.3	エネルギー 505 タンパク 24.7 脂質 7 炭水化物 84 カルシウム 74 食塩相当量 2.8	エネルギー 685 タンパク 17.8 脂質 21.9 炭水化物 105.2 カルシウム 252 食塩相当量 2.3	エネルギー 756 タンパク 24.3 脂質 38 炭水化物 77.1 カルシウム 164 食塩相当量 4.2	エネルギー 563 タンパク 13.4 脂質 15.5 炭水化物 89.7 カルシウム 52 食塩相当量 2.7	エネルギー 638 タンパク 32.6 脂質 17.2 炭水化物 84.8 カルシウム 102 食塩相当量 2.8	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	おでん	豚肉のしぐれ煮	つくね豆腐の照り焼き	豚肉の塩麴炒め	さばの味噌煮	お豆腐グラタン	太刀魚の煮付け
	ふきの炒め物	切り干し大根	添え(白ねぎ・オクラ)	アスパラのソテー	添え(白ねぎ・人参)	ズッキーニのソテー	添え(れんこん・人参)
	白菜の和え物	チンゲンサイの醤油マヨ和え	ひじき煮	かぶの甘酢和え	枝豆がんも煮	ツナサラダ 	さつまいもの金平
	味噌汁 	味噌汁	小松菜のごま和え 	味噌汁 	大根菜のお浸し 	コンソメスープ 	大根サラダ
エネルギー 533 タンパク 22.4 脂質 15.9 炭水化物 74.3 カルシウム 180 食塩相当量 3.4	エネルギー 638 タンパク 25.6 脂質 21.6 炭水化物 85.3 カルシウム 168 食塩相当量 2.9	エネルギー 547 タンパク 26.1 脂質 13.1 炭水化物 82 カルシウム 243 食塩相当量 4.7	エネルギー 532 タンパク 24.3 脂質 15.3 炭水化物 74.3 カルシウム 74 食塩相当量 2.2	エネルギー 568 タンパク 25.7 脂質 17.9 炭水化物 74.9 カルシウム 186 食塩相当量 3.1	エネルギー 619 タンパク 20.1 脂質 25.7 炭水化物 77.3 カルシウム 161 食塩相当量 2.4	エネルギー 569 タンパク 17 脂質 17.6 炭水化物 85.8 カルシウム 94 食塩相当量 2.2	
エネルギー 1587 タンパク 57.3 脂質 68.9 炭水化物 232.5 カルシウム 435 食塩相当量 7.8	エネルギー 1493 タンパク 59.6 脂質 45.7 炭水化物 210.3 カルシウム 433 食塩相当量 7.1	エネルギー 1528 タンパク 65.9 脂質 39.5 炭水化物 224.6 カルシウム 631 食塩相当量 8.7	エネルギー 1543 タンパク 53.2 脂質 43.1 炭水化物 235.6 カルシウム 371 食塩相当量 5.3	エネルギー 1810 タンパク 65.5 脂質 74.8 炭水化物 214.6 カルシウム 633 食塩相当量 8.6	エネルギー 1504 タンパク 44.5 脂質 44.8 炭水化物 229.6 カルシウム 322 食塩相当量 6.5	エネルギー 1532 タンパク 59.7 脂質 42.2 炭水化物 224.6 カルシウム 353 食塩相当量 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。

令和6年2月 花咲浜寺 献立表

	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)
朝食	りんごパン	白粥	黒糖ミルクパン	白粥	季節のジャムパン	白粥 	茶粥
	ブロッコリーサラダ	漬物	ソーセージソテー	漬物	アスパラのドレ和え	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	ほうれん草のそぼろ炒め	牛乳 	かぶのツナ煮	牛乳 	だし巻きたまご	小松菜とがんと煮
	果物	果物	ヨーグルト 	果物	果物	りんご缶のヨーグルト和え	果物
	エネルギー 485 タンパク 12.9 脂質 35.9 炭水化物 79 カルシウム 251 食塩相当量 1.6	エネルギー 295 タンパク 7.5 脂質 6.1 炭水化物 52.6 カルシウム 35 食塩相当量 0.7	エネルギー 520 タンパク 16.9 脂質 24.1 炭水化物 57.2 カルシウム 507 食塩相当量 1.4	エネルギー 291 タンパク 7.3 脂質 5.2 炭水化物 54.1 カルシウム 27 食塩相当量 0.8	エネルギー 470 タンパク 13.4 脂質 13.7 炭水化物 73.5 カルシウム 258 食塩相当量 0.7	エネルギー 301 タンパク 11.7 脂質 7.4 炭水化物 46.7 カルシウム 93 食塩相当量 1.3	エネルギー 304 タンパク 8.3 脂質 5.5 炭水化物 55.1 カルシウム 85 食塩相当量 1.3
昼食	御飯	御飯	御飯	ごはん(小)	御飯	【お弁当の日】	シーフードカレー
	白身魚の南蛮漬け	ポークビーンズ	かれいのバター照り焼き	鶏南蛮そば	魚の香草パン粉焼き	ひじきの中華風炊き込みご飯	漬物(福神漬)
	大根菜の炒め物	スナップエンドウのソテー	添え(オクラ)	マカロニサラダ	添え(スナップエンドウ・人参)	鶏の唐揚げ	レタスサラダ
	里芋の味噌和え	カリフラワーのドレ和え	ニンニクの芽炒め	マンゴープリン	ジャーマンポテト	添え(キャベツ・トマト)	いちごゼリー
	清汁 	コンソメスープ 	海藻サラダ 	味噌汁	イタリアンサラダ 	エビチリ 	ブロッコリーのかにあんかけ 
	エネルギー 620 タンパク 25.2 脂質 16.7 炭水化物 90.6 カルシウム 174 食塩相当量 2.8	エネルギー 570 タンパク 27 脂質 16.8 炭水化物 79.3 カルシウム 124 食塩相当量 2.4	エネルギー 501 タンパク 25 脂質 12.4 炭水化物 72.1 カルシウム 108 食塩相当量 2.9	エネルギー 672 タンパク 24.2 脂質 19.5 炭水化物 98 カルシウム 65 食塩相当量 2.3	エネルギー 629 タンパク 25.6 脂質 17.4 炭水化物 93.6 カルシウム 180 食塩相当量 2.7	エネルギー 735 タンパク 32.6 脂質 21.6 炭水化物 102.6 カルシウム 127 食塩相当量 3.9	エネルギー 630 タンパク 21.6 脂質 18.4 炭水化物 94.7 カルシウム 140 食塩相当量 3.6
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯 	御飯	御飯
鶏の山椒焼き 	牛肉の中華炒め	五目卵銀あんかけ	豚肉の味噌炒め	大和煮 	さわらの磯辺焼き	鶏肉の照り煮	
添え(オクラ) 	春巻 	しろ菜ソテー	根菜と平天の煮物	白花豆煮	添え(ししとう・人参)	添え(ほうれん草・冬瓜)	
なすの揚げ浸し	めかぶ 	春雨サラダ 	チンゲン菜のゆずドレ和え	小松菜のおかか和え	高野の煮物	かぼちゃ煮	
小松菜の和え物	中華スープ	清汁 	清汁 	味噌汁	いんげんのごま和え	きゅうりの和え物	
味噌汁					味噌汁	清汁	
エネルギー 576 タンパク 24.5 脂質 22.4 炭水化物 67.7 カルシウム 151 食塩相当量 2.9	エネルギー 653 タンパク 20.8 脂質 26.2 炭水化物 79.5 カルシウム 113 食塩相当量 3.1	エネルギー 537 タンパク 18.3 脂質 16.8 炭水化物 76.7 カルシウム 122 食塩相当量 2.5	エネルギー 554 タンパク 26.6 脂質 12.1 炭水化物 82.5 カルシウム 99 食塩相当量 3.2	エネルギー 535 タンパク 21.8 脂質 9.8 炭水化物 89.7 カルシウム 165 食塩相当量 2.8	エネルギー 534 タンパク 25.4 脂質 13.5 炭水化物 76.4 カルシウム 175 食塩相当量 2.5	エネルギー 595 タンパク 25.6 脂質 18.8 炭水化物 81 カルシウム 72 食塩相当量 2.5	
総合計	エネルギー 1681 タンパク 62.6 脂質 75 炭水化物 237.3 カルシウム 576 食塩相当量 7.3	エネルギー 1518 タンパク 55.3 脂質 49.1 炭水化物 211.4 カルシウム 272 食塩相当量 6.2	エネルギー 1558 タンパク 60.2 脂質 53.3 炭水化物 206 カルシウム 737 食塩相当量 6.8	エネルギー 1517 タンパク 58.1 脂質 36.8 炭水化物 234.6 カルシウム 191 食塩相当量 6.3	エネルギー 1634 タンパク 60.8 脂質 40.9 炭水化物 256.8 カルシウム 603 食塩相当量 6.2	エネルギー 1570 タンパク 69.7 脂質 42.5 炭水化物 225.7 カルシウム 395 食塩相当量 7.7	エネルギー 1529 タンパク 55.5 脂質 42.7 炭水化物 230.8 カルシウム 297 食塩相当量 7.4

※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6年2月 花咲浜寺 献立表

	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	3月1日(金)	3月2日(土)
朝食	クリームパン	白粥	はちみつパン	白粥	シュガーバターコッペ	白粥	茶粥
	カリフラワーのドレ和え	梅干し	フレンチサラダ	漬物	ブロッコリーサラダ	漬物	漬物
	コーヒー牛乳 	肉団子の旨煮	牛乳 	平天の旨煮	牛乳	がんも煮 	いか団子の旨煮
	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 483 タンパク 11.9 脂質 35.4 炭水化物 80.7 カルシウム 179 食塩相当量 1.4	エネルギー 292 タンパク 7.5 脂質 2.7 炭水化物 59.7 カルシウム 26 食塩相当量 1.5	エネルギー 445 タンパク 14.4 脂質 18.6 炭水化物 52.4 カルシウム 309 食塩相当量 1	エネルギー 286 タンパク 8.7 脂質 1.6 炭水化物 59.1 カルシウム 17 食塩相当量 1.1	エネルギー 523 タンパク 15.8 脂質 18.4 炭水化物 71.9 カルシウム 272 食塩相当量 1.4	エネルギー 326 タンパク 11 脂質 9.2 炭水化物 48.5 カルシウム 76 食塩相当量 1.3	エネルギー 287 タンパク 9.9 脂質 2 炭水化物 57.1 カルシウム 20 食塩相当量 1.9
昼食	御飯	御飯	牛丼	御飯	ごはん(小)	御飯	御飯
	豆腐の野菜あんかけ	鮭のムニエル	春菊の和えもの	ほうれん草とチーズのキッシュ風	焼きそば	チキン南蛮	すき煮風
	チンゲン菜の炒め物	添え(グラッセ)	味噌汁	じゃがいもの洋風煮	蒸しシュウマイ	添え(スナックエンドウ・トマト)	ほうれん草のじゃこ炒め
	長芋短冊	小松菜の煮浸し	青りんごゼリー	アスパラサラダ	味噌汁	小松菜煮浸し	きゅうりの酢の物
	味噌汁 	さつま芋サラダ		コンソメスープ 	杏仁豆腐 	エビのイタリアンドレ和え	味噌汁 
		コンソメスープ 					
	エネルギー 577 タンパク 24.4 脂質 14 炭水化物 87.9 カルシウム 234 食塩相当量 2.7	エネルギー 719 タンパク 21.1 脂質 30.2 炭水化物 91.2 カルシウム 159 食塩相当量 2.2	エネルギー 597 タンパク 21.2 脂質 17.3 炭水化物 89 カルシウム 132 食塩相当量 3	エネルギー 618 タンパク 23.3 脂質 25.8 炭水化物 75.3 カルシウム 163 食塩相当量 3	エネルギー 703 タンパク 27.5 脂質 19.7 炭水化物 101.8 カルシウム 158 食塩相当量 3.9	エネルギー 749 タンパク 29 脂質 31.8 炭水化物 83.8 カルシウム 140 食塩相当量 2.7	エネルギー 624 タンパク 26.9 脂質 20.9 炭水化物 81.7 カルシウム 200 食塩相当量 2.9
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉のスタミナ炒め	豚肉の柳川風	ほっけの塩焼き	鶏のもろみ味噌焼き	豆腐チャンプル	さばの味噌煮 	ホイコーロー
	れんこんの旨煮	茄子の揚げ浸し	添え(おろし・レモン)	添え(白ねぎ・ししとう)	ちくわの煮物	添え(ふき・人参)	焼き餃子
	オクラのポン酢和え	ふきのおかか和え	ちくわ磯辺揚げ・さつま芋天ぷら	いんげんソテー	オクラのなめたけ和え	茄子とツナの和風炒め	ブロッコリーの中華和え
	味噌汁	味噌汁 	しろ菜のゆず和え	白菜のドレ和え	味噌汁 	かぶの汐昆布和え	中華スープ 
		けんちん汁	清汁			清汁	
	エネルギー 546 タンパク 19.3 脂質 15 炭水化物 84 カルシウム 125 食塩相当量 2.5	エネルギー 600 タンパク 26.1 脂質 18.1 炭水化物 80.5 カルシウム 117 食塩相当量 3.2	エネルギー 500 タンパク 20.7 脂質 9.4 炭水化物 83.6 カルシウム 139 食塩相当量 2	エネルギー 605 タンパク 24.1 脂質 23.3 炭水化物 72.4 カルシウム 118 食塩相当量 2.4	エネルギー 563 タンパク 29.6 脂質 16.2 炭水化物 74.4 カルシウム 246 食塩相当量 3.2	エネルギー 601 タンパク 22.7 脂質 23.7 炭水化物 72.2 カルシウム 54 食塩相当量 2.7	エネルギー 615 タンパク 26.3 脂質 18 炭水化物 86.1 カルシウム 83 食塩相当量 2.8
総合計	エネルギー 1606 タンパク 55.6 脂質 64.4 炭水化物 252.6 カルシウム 538 食塩相当量 6.6	エネルギー 1611 タンパク 54.7 脂質 51 炭水化物 231.4 カルシウム 302 食塩相当量 6.9	エネルギー 1542 タンパク 56.3 脂質 45.3 炭水化物 225 カルシウム 580 食塩相当量 6	エネルギー 1509 タンパク 56.1 脂質 50.7 炭水化物 206.8 カルシウム 298 食塩相当量 6.5	エネルギー 1789 タンパク 72.9 脂質 54.3 炭水化物 248.1 カルシウム 676 食塩相当量 8.5	エネルギー 1676 タンパク 62.7 脂質 64.7 炭水化物 204.5 カルシウム 270 食塩相当量 6.7	エネルギー 1526 タンパク 63.1 脂質 40.9 炭水化物 224.9 カルシウム 303 食塩相当量 7.6

※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。