

令和6年3月 花咲浜寺 献立表

	3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)
朝食	レーズンペストリー	白粥	ミニ山シュガーパン	白粥 	いちごジャムパン	白粥	茶粥
	マカロニサラダ	漬物	小松菜のソテー	漬物	ベーコンのスープ煮	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	白菜の炒め煮	牛乳 	だし巻きたまご	牛乳 	大根菜のツナ煮	厚揚げ煮
	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 580 たんぱく 11.7 脂質 37.5 炭水化物 99.9 カルシウム 198 食塩相当量 1.8	エネルギー 262 たんぱく 5.6 脂質 3.9 炭水化物 51.9 カルシウム 37 食塩相当量 1	エネルギー 461 たんぱく 16.2 脂質 17.4 炭水化物 58.7 カルシウム 411 食塩相当量 1.4	エネルギー 294 たんぱく 10.1 脂質 6 炭水化物 50.1 カルシウム 41 食塩相当量 1	エネルギー 467 たんぱく 14.2 脂質 13.3 炭水化物 72.2 カルシウム 255 食塩相当量 1.2	エネルギー 290 たんぱく 8.4 脂質 6.4 炭水化物 49.9 カルシウム 173 食塩相当量 1.1	エネルギー 330 たんぱく 10.5 脂質 7.4 炭水化物 55.1 カルシウム 158 食塩相当量 0.9
昼食	【ひな祭】 	御飯 	御飯	御飯	御飯	ごはん(小)	キーマカレー
	桜ちらし寿司 	ハンバーグ	豚肉のねぎソース	さわらの磯辺焼き	チキンピカタ	山菜そば	添え(福神漬)
	筍と菜の花の煮物	添え(グラッセ)	添え(ブロッコリー・トマト)	添え(オクラ・人参)	添え(アスパラ・トマト)	卵の花	大豆サラダ
	清汁	かぶの洋風煮	たけのこの炒め煮	れんこん炒め	ほうれん草ソテー	もやしの和え物	果物
	いちごの牛乳寒天	ひじきのサラダ	しろ菜の和えもの	キャベツの甘酢和え	カリフラワーサラダ		
	ひなあられ 	コーンスープ	味噌汁	赤だし 	コンソメスープ		
	甘酒						
		エネルギー 603 たんぱく 18.9 脂質 11.4 炭水化物 108.1 カルシウム 213 食塩相当量 3.8	エネルギー 712 たんぱく 29.6 脂質 26.9 炭水化物 86.5 カルシウム 157 食塩相当量 3.2	エネルギー 504 たんぱく 23.6 脂質 13.8 炭水化物 71.4 カルシウム 130 食塩相当量 2.4	エネルギー 555 たんぱく 22.4 脂質 13.4 炭水化物 85.1 カルシウム 88 食塩相当量 2.5	エネルギー 616 たんぱく 25.5 脂質 23.8 炭水化物 74.5 カルシウム 76 食塩相当量 1.9	エネルギー 562 たんぱく 22.6 脂質 12.5 炭水化物 84.9 カルシウム 94 食塩相当量 3.3
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉としめじの生姜煮	太刀魚の塩焼き	クリームシチュー	豚肉の味噌炒め	鮭の幽庵焼き	牛肉のしぐれ煮	鶏肉の照り焼き
	チンゲン菜の炒め物	添え(おろし・レモン)	アスパラとエリンギのソテー	金時豆煮	添え(ししとう・白ねぎ)	ちくわの金平	添え(キャベツ)
	もやしの和え物	里芋煮 	海藻サラダ	なす生姜醤油和え	がんも煮 	さつま芋のごま和え	きざみ昆布の炒り煮
	味噌汁	ほうれん草のナムル	プリン 	清汁 	里芋のずんだ和え	味噌汁 	白菜の青じそドレ和え
		清汁			清汁		味噌汁
	エネルギー 636 たんぱく 24.7 脂質 22.3 炭水化物 83.9 カルシウム 100 食塩相当量 2.8	エネルギー 554 たんぱく 19.5 脂質 20.2 炭水化物 72.3 カルシウム 108 食塩相当量 2	エネルギー 637 たんぱく 21.9 脂質 18.5 炭水化物 99.4 カルシウム 94 食塩相当量 3.4	エネルギー 657 たんぱく 25.3 脂質 16.4 炭水化物 100.2 カルシウム 62 食塩相当量 2.4	エネルギー 607 たんぱく 26.7 脂質 18.2 炭水化物 80.9 カルシウム 70 食塩相当量 2.7	エネルギー 657 たんぱく 20.1 脂質 23.4 炭水化物 91.2 カルシウム 121 食塩相当量 3.2	エネルギー 540 たんぱく 24.1 脂質 16.4 炭水化物 72.3 カルシウム 81 食塩相当量 3
総合計	エネルギー 1819 たんぱく 55.3 脂質 71.2 炭水化物 291.9 カルシウム 511 食塩相当量 8.4	エネルギー 1528 たんぱく 54.7 脂質 51 炭水化物 210.7 カルシウム 302 食塩相当量 6.2	エネルギー 1602 たんぱく 61.7 脂質 49.7 炭水化物 229.5 カルシウム 635 食塩相当量 7.2	エネルギー 1506 たんぱく 57.8 脂質 35.8 炭水化物 235.4 カルシウム 191 食塩相当量 5.9	エネルギー 1690 たんぱく 66.4 脂質 55.3 炭水化物 227.6 カルシウム 401 食塩相当量 5.8	エネルギー 1509 たんぱく 51.1 脂質 42.3 炭水化物 226 カルシウム 388 食塩相当量 7.6	エネルギー 1505 たんぱく 57.4 脂質 47.2 炭水化物 211.8 カルシウム 336 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6年3月 花咲浜寺 献立表

	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)
朝食	豆乳クリームパン	白粥	あんぱんだより	白粥	メロンパン	白粥	茶粥
	アスパラのドレ和え	漬物	スナップエンドウソテー	ごま昆布佃煮	ソーセージソテー	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	ちくわの金平	牛乳	炒り卵	牛乳	冬瓜の煮物	えび団子煮物
	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 440 タンパク 11.2 脂質 35.4 炭水化物 70.8 カルシウム 187 食塩相当量 0.9	エネルギー 312 タンパク 8 脂質 5.3 炭水化物 58.6 カルシウム 45 食塩相当量 1.3	エネルギー 492 タンパク 17.5 脂質 17.1 炭水化物 65 カルシウム 319 食塩相当量 1.1	エネルギー 322 タンパク 10.3 脂質 7 炭水化物 54.8 カルシウム 55 食塩相当量 1	エネルギー 472 タンパク 14.4 脂質 16.1 炭水化物 65.8 カルシウム 278 食塩相当量 1.3	エネルギー 246 タンパク 5.5 脂質 2.1 炭水化物 51.1 カルシウム 79 食塩相当量 1	エネルギー 329 タンパク 9 脂質 7.7 炭水化物 55.2 カルシウム 26 食塩相当量 1.8
昼食	御飯	御飯	麻婆丼	御飯	ごはん(小)	御飯 	御飯
	白身魚フライ	鶏の酒粕焼き	もやしの中華和え	太刀魚の照り焼き	ちゃんぽん	エビカツ 	鶏肉と大根の煮物
	添え(カリフラワー)	添え(おくら・人参)	中華スープ	添え(ししとう)	蒸しシューマイ	添え(スナップエンドウ)	さつまいもごま炒め
	人参シリシリー	昆布大豆煮	三色寒天	ひじき炒め煮	杏仁豆腐	枝豆がんも煮	白菜の柚香和え
	イタリアンドレ和え	春菊の和えもの		かぶの甘酢和え		ツナサラダ	味噌汁
	コンソメスープ	味噌汁 		味噌汁 		コンソメスープ	
	エネルギー 632 タンパク 23.7 脂質 24.4 炭水化物 78.7 カルシウム 81 食塩相当量 2.3	エネルギー 592 タンパク 29.3 脂質 18.9 炭水化物 73.8 カルシウム 148 食塩相当量 2.9	エネルギー 558 タンパク 22.9 脂質 18 炭水化物 74.5 カルシウム 187 食塩相当量 1.9	エネルギー 565 タンパク 18.7 脂質 20.5 炭水化物 77.4 カルシウム 99 食塩相当量 3	エネルギー 676 タンパク 30.9 脂質 16.7 炭水化物 96.4 カルシウム 91 食塩相当量 3.6	エネルギー 656 タンパク 22.9 脂質 26.2 炭水化物 81.4 カルシウム 65 食塩相当量 2.7	エネルギー 611 タンパク 23 脂質 18.9 炭水化物 87.7 カルシウム 164 食塩相当量 2.6
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯 	御飯
	牛肉のおろし煮	あじのつけ焼き	豚肉の生姜焼き	肉じゃが	赤魚の煮付け	牛肉のカレー炒め	さけのバター焼き
	じゃが芋の味噌煮	添え(ソテー)	添え(キャベツ・トマト)	ほうれん草ソテー	添え(豆腐・オクラ)	小松菜の煮浸し	添え(グラッセ)
	しろ菜の生姜醤油和え	茄子の旨煮	里芋の含め煮	きゅうりのかにかま和え	大根菜のさっと煮	アスパラのドレ和え	マカロニソテー
	清汁 	ブロッコリーのマヨ和え	しろ菜の和え物	清汁 	おさつサラダ	清汁	キャベツサラダ
		清汁 	味噌汁 		味噌汁 		コンソメスープ
エネルギー 574 タンパク 22.1 脂質 18.3 炭水化物 82.1 カルシウム 134 食塩相当量 2.7	エネルギー 627 タンパク 24.4 脂質 26 炭水化物 72.6 カルシウム 86 食塩相当量 2.4	エネルギー 512 タンパク 23.7 脂質 10.1 炭水化物 81.2 カルシウム 139 食塩相当量 2.7	エネルギー 625 タンパク 19.5 脂質 23.1 炭水化物 84.1 カルシウム 100 食塩相当量 2.5	エネルギー 543 タンパク 22.2 脂質 12.5 炭水化物 87.8 カルシウム 267 食塩相当量 2.9	エネルギー 631 タンパク 24.1 脂質 22.6 炭水化物 82.4 カルシウム 165 食塩相当量 2.3	エネルギー 616 タンパク 21.7 脂質 25.8 炭水化物 74.2 カルシウム 61 食塩相当量 2.2	
総合計	エネルギー 1646 タンパク 57 脂質 78.1 炭水化物 231.6 カルシウム 402 食塩相当量 5.9	エネルギー 1531 タンパク 61.7 脂質 50.2 炭水化物 205 カルシウム 279 食塩相当量 6.6	エネルギー 1562 タンパク 64.1 脂質 45.2 炭水化物 220.7 カルシウム 645 食塩相当量 5.7	エネルギー 1512 タンパク 48.5 脂質 50.6 炭水化物 216.3 カルシウム 254 食塩相当量 6.5	エネルギー 1691 タンパク 67.5 脂質 45.3 炭水化物 250 カルシウム 636 食塩相当量 7.8	エネルギー 1533 タンパク 52.5 脂質 50.9 炭水化物 214.9 カルシウム 309 食塩相当量 6	エネルギー 1556 タンパク 53.7 脂質 52.4 炭水化物 217.1 カルシウム 251 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。

令和6年3月 花咲浜寺 献立表

	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
朝食	チョコカスター	白粥	りんりんりんご	白粥	黒糖みるくパン	白粥	茶粥
	照り焼き肉団子	漬物	スープ煮	漬物	ソーセージサラダ	漬物	梅干し
	コーヒー牛乳	チンゲン菜のツナ和え	牛乳	麩の卵とじ	牛乳	がんも煮	小松菜の煮浸し
	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 537 タンパク 15.2 脂質 37 炭水化物 86.9 カルシウム 196 食塩相当量 1.4	エネルギー 280 タンパク 7.2 脂質 5.2 炭水化物 51.8 カルシウム 51 食塩相当量 0.8	エネルギー 471 タンパク 17.7 脂質 16.2 炭水化物 61.8 カルシウム 328 食塩相当量 2.1	エネルギー 316 タンパク 10.3 脂質 6.9 炭水化物 52.2 カルシウム 43 食塩相当量 0.7	エネルギー 509 タンパク 15.8 脂質 22.2 炭水化物 61.2 カルシウム 452 食塩相当量 1.3	エネルギー 330 タンパク 11 脂質 9.2 炭水化物 49.7 カルシウム 76 食塩相当量 1.3	エネルギー 267 タンパク 6.8 脂質 1.2 炭水化物 57.4 カルシウム 78 食塩相当量 1.2
昼食	御飯	御飯	御飯	【春分の日】	【お誕生日会】	【お弁当の日】	シーフードカレー
	牛肉のオイスター炒め	めばるの煮付け	ポークチャップ	ふき御飯	バターロール	桜えびの炊き込みご飯	漬物(福神漬)
	長芋の白煮	添え(茄子・人参)	添え(じゃがバター)	揚げ出し豆腐のあんかけ	ミートローフ	さわらの西京焼き	マカロニサラダ
	アスパラとえびの酢味噌和え	れんこんのそぼろ炒め	かぶの洋風煮	なすの香味炒め	添え(グラッセ)	添え(オクラ・白花豆)	いちごゼリー
	清汁	スナップエンドウのドレ和え	ブロッコリーサラダ	もやしのゆず醤油和え	カリフラワーのマリネ	だし巻きたまご	
		味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	コーンスープ	若竹煮	
				おはぎ	ケーキ	菜の花のお浸し	
						清汁	
						果物	
	エネルギー 612 タンパク 25.8 脂質 17.6 炭水化物 86.1 カルシウム 91 食塩相当量 2.7	エネルギー 543 タンパク 22.6 脂質 16.7 炭水化物 76.2 カルシウム 108 食塩相当量 2.4	エネルギー 568 タンパク 25.2 脂質 18 炭水化物 79.1 カルシウム 79 食塩相当量 2.9	エネルギー 710 タンパク 15.3 脂質 30.5 炭水化物 95 カルシウム 160 食塩相当量 2.7	エネルギー 730 タンパク 25.8 脂質 33.4 炭水化物 79.2 カルシウム 162 食塩相当量 3	エネルギー 594 タンパク 34.2 脂質 13.4 炭水化物 83.9 カルシウム 238 食塩相当量 4.1	エネルギー 715 タンパク 22.2 脂質 23.9 炭水化物 103 カルシウム 84 食塩相当量 3.4
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	他人とじ	おでん	さばの照り焼き	チンジャオロース	豚肉の塩麴焼	鶏肉のタルタル焼	ほっけの塩焼き
	切り干し大根煮	白花豆煮	添え(白ねぎ)	焼き餃子	添え(ソテー)	添え(キャベツ)	添え(おろし・レモン)
	カリフラワーのドレ和え	小松菜のマヨ和え	金平ごぼう	春雨の酢の物	卵の花	アスパラ炒め	しろ菜と竹輪の炒めもの
	味噌汁	清汁	海藻サラダ	中華スープ	オクラと長芋の和え物	白菜のドレ和え	大豆とツナのサラダ
			味噌汁		味噌汁	コンソメスープ	味噌汁
	エネルギー 535 タンパク 24.6 脂質 11.2 炭水化物 84.3 カルシウム 132 食塩相当量 2.8	エネルギー 677 タンパク 27.9 脂質 23 炭水化物 88.2 カルシウム 234 食塩相当量 2.5	エネルギー 538 タンパク 20.3 脂質 15.2 炭水化物 78.5 カルシウム 65 食塩相当量 3.1	エネルギー 678 タンパク 22.8 脂質 26.3 炭水化物 85.1 カルシウム 60 食塩相当量 2.5	エネルギー 619 タンパク 30.9 脂質 17 炭水化物 81 カルシウム 144 食塩相当量 2.8	エネルギー 615 タンパク 23.4 脂質 28.8 炭水化物 64 カルシウム 75 食塩相当量 2.2	エネルギー 525 タンパク 23.6 脂質 17.1 炭水化物 69.4 カルシウム 111 食塩相当量 2.9
総計	エネルギー 1684 タンパク 65.6 脂質 65.8 炭水化物 257.3 カルシウム 419 食塩相当量 6.9	エネルギー 1500 タンパク 57.7 脂質 44.9 炭水化物 216.2 カルシウム 393 食塩相当量 5.7	エネルギー 1577 タンパク 63.2 脂質 49.4 炭水化物 219.4 カルシウム 472 食塩相当量 8.1	エネルギー 1704 タンパク 48.4 脂質 63.7 炭水化物 232.3 カルシウム 263 食塩相当量 5.9	エネルギー 1858 タンパク 72.5 脂質 72.6 炭水化物 221.4 カルシウム 758 食塩相当量 7.1	エネルギー 1539 タンパク 68.6 脂質 51.4 炭水化物 197.6 カルシウム 389 食塩相当量 7.6	エネルギー 1507 タンパク 52.6 脂質 42.2 炭水化物 229.8 カルシウム 273 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3月 花咲浜寺 献立表

	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)
朝食	季節のジャムパン	白粥	カスタードクリームパン	白粥	はちみつパン	白粥	茶粥
	チーズサラダ	漬物	コールスローサラダ	漬物	スープ煮 	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	大根菜の炒め物	牛乳 	いか団子の旨煮	牛乳 	炒り卵	ちくわとじゃがいもの煮物
	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 495 タンパク 12 脂質 34 炭水化物 87.6 カルシウム 249 食塩相当量 1.3	エネルギー 278 タンパク 7.3 脂質 3.1 炭水化物 56.1 カルシウム 129 食塩相当量 0.9	エネルギー 495 タンパク 14.2 脂質 20.7 炭水化物 62 カルシウム 328 食塩相当量 0.9	エネルギー 282 タンパク 10.1 脂質 2 炭水化物 55.7 カルシウム 70 食塩相当量 1.6	エネルギー 433 タンパク 12.8 脂質 15.2 炭水化物 58.9 カルシウム 259 食塩相当量 1	エネルギー 324 タンパク 11.9 脂質 8.3 炭水化物 49.4 カルシウム 96 食塩相当量 1.1	エネルギー 272 タンパク 6.7 脂質 1 炭水化物 60.1 カルシウム 17 食塩相当量 1.3
昼食	ごはん(小)	御飯	御飯	御飯	御飯	ごはん(小)	ビビンバ丼
	はいからうどん	鶏肉のトマトソースがけ	蒸し豚のねぎソース	あじの野菜あんかけ	カレーコロッケ	たぬきそば	シューマイ
	チンゲン菜炒め	添え(グラッセ)	添え(白菜)	厚揚げのそぼろ炒め	添え(キャベツ)	豚の角煮	中華スープ
	フルーツヨーグルト	ジャーマンポテト	かぼちゃ煮 	チンゲンサイの和え物	アスパラソテー	しろ菜のツナ和え	フルーツポンチ
		アスパラのマヨ和え	春雨梅ドレ和え	清汁 	カリフラワー和え		
		コンソメスープ 	味噌汁		コンソメスープ 		
	エネルギー 524 タンパク 19.9 脂質 9.8 炭水化物 85.7 カルシウム 101 食塩相当量 3.4	エネルギー 703 タンパク 25.1 脂質 29.9 炭水化物 84.7 カルシウム 68 食塩相当量 3.2	エネルギー 512 タンパク 22.8 脂質 8.8 炭水化物 87 カルシウム 69 食塩相当量 2.8	エネルギー 568 タンパク 25.9 脂質 19.3 炭水化物 71.3 カルシウム 188 食塩相当量 2.1	エネルギー 597 タンパク 12.5 脂質 20.4 炭水化物 92.4 カルシウム 63 食塩相当量 2.2	エネルギー 623 タンパク 19.8 脂質 20.9 炭水化物 86.6 カルシウム 141 食塩相当量 2.9	エネルギー 623 タンパク 20.7 脂質 21.2 炭水化物 87 カルシウム 91 食塩相当量 2.3
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉の生姜炒め	白身魚の磯辺焼き	ベーコンときのこのキッシュ	鶏肉おろしポン酢かけ	さわらの煮付け	鶏の山椒焼き	さけの酒蒸し
	さつま芋の煮物	添え(ししとう) 	添え(スナップエンドウ)	添え(もやし・ほうれん草)	添え(白葱・オクラ)	添え(ブロッコリー)	添え(豆腐・白菜)
	白菜の昆布和え	ふきの金平 	ズッキーニのソテー	里芋煮 	れんこんの金平	なすの揚げ浸し 	ひじき煮 
	清汁 	ほうれん草のお浸し	海藻サラダ	小松菜のドレ和え	春菊の柚香和え 	いんげんの和え物	かぶのマヨ和え
		かす汁	コーンスープ	味噌汁	豚汁 	味噌汁	味噌汁
	エネルギー 622 タンパク 21.3 脂質 18.6 炭水化物 94.2 カルシウム 113 食塩相当量 2.7	エネルギー 519 タンパク 24.4 脂質 13.2 炭水化物 74.1 カルシウム 110 食塩相当量 2	エネルギー 671 タンパク 26.1 脂質 27.8 炭水化物 79.9 カルシウム 244 食塩相当量 3.3	エネルギー 667 タンパク 26.3 脂質 24.8 炭水化物 82.5 カルシウム 186 食塩相当量 3	エネルギー 507 タンパク 23.8 脂質 11.6 炭水化物 75.6 カルシウム 100 食塩相当量 2.4	エネルギー 608 タンパク 25.9 脂質 23.7 炭水化物 71.3 カルシウム 116 食塩相当量 2.9	エネルギー 608 タンパク 24.3 脂質 23.3 炭水化物 75.5 カルシウム 178 食塩相当量 3.4
総合計	エネルギー 1641 タンパク 53.2 脂質 62.4 炭水化物 267.5 カルシウム 463 食塩相当量 7.4	エネルギー 1500 タンパク 56.8 脂質 46.2 炭水化物 214.9 カルシウム 307 食塩相当量 6.1	エネルギー 1678 タンパク 63.1 脂質 57.3 炭水化物 228.9 カルシウム 641 食塩相当量 7	エネルギー 1517 タンパク 62.3 脂質 46.1 炭水化物 209.5 カルシウム 444 食塩相当量 6.7	エネルギー 1537 タンパク 49.1 脂質 47.2 炭水化物 226.9 カルシウム 422 食塩相当量 5.6	エネルギー 1555 タンパク 57.6 脂質 52.9 炭水化物 207.3 カルシウム 353 食塩相当量 6.9	エネルギー 1503 タンパク 51.7 脂質 45.5 炭水化物 222.6 カルシウム 286 食塩相当量 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。