

# 令和6年4月 花咲浜寺 献立表

	3月31日(日)	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)
朝食	シュガーバターコッペ	白粥	レーズンペストリー	白粥	ミニ山シュガーパン	白粥	茶粥
	いんげんのソテー	漬物	イタリアンサラダ	漬物	アスパラソテー	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	いか団子の旨煮	牛乳	小松菜の煮浸し	牛乳	たまごとじ	じゃこピーマン
	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 538 タンパク 12.2 脂質 38.3 炭水化物 85.7 カルシウム 192 食塩相当量 1.7	エネルギー 293 タンパク 10.1 脂質 2 炭水化物 58.5 カルシウム 67 食塩相当量 1.7	エネルギー 549 タンパク 17.6 脂質 19.7 炭水化物 75.3 カルシウム 326 食塩相当量 1.6	エネルギー 273 タンパク 7.5 脂質 4.1 炭水化物 52 カルシウム 139 食塩相当量 0.7	エネルギー 466 タンパク 14.6 脂質 15.9 炭水化物 64.9 カルシウム 275 食塩相当量 1.3	エネルギー 305 タンパク 10.9 脂質 6.5 炭水化物 49.9 カルシウム 93 食塩相当量 1.2	エネルギー 276 タンパク 5.8 脂質 2.8 炭水化物 57.9 カルシウム 35 食塩相当量 1.2
昼食	御飯	赤飯	ごはん(小)	炊き込みごはん	ハヤシライス	御飯 	御飯
	豚肉のしぐれ煮	太刀魚の幽庵焼き	肉うどん	千草蒸し	添え(福神漬)	白身魚のムニエル 	鶏の唐揚げ
	さつま芋のごま焼き	添え(ししとう・白花豆煮)	しろ菜のドレ和え	添え(さつま芋甘露煮)	チーズサラダ	添え(グラッセ)	添え(キャベツ・トマト)
	ブロッコリーの和え物	枝豆がんと煮	果物	大豆煮	ババロア	じゃがいもの洋風煮	ひじき煮
	味噌汁 	小松菜の和えもの 味噌汁 		春菊の和え物 味噌汁 		カリフラワーのツナマヨ和え コンソメスープ	もやしの酢の物 味噌汁 
	エネルギー 584 タンパク 24.4 脂質 13.5 炭水化物 92.8 カルシウム 109 食塩相当量 2.6	エネルギー 663 タンパク 26.6 脂質 22.7 炭水化物 85.2 カルシウム 180 食塩相当量 3.1	エネルギー 572 タンパク 18 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 593 タンパク 27.7 脂質 14.9 炭水化物 86.8 カルシウム 227 食塩相当量 3.5	エネルギー 729 タンパク 21.3 脂質 29.3 炭水化物 95.3 カルシウム 167 食塩相当量 3.2	エネルギー 609 タンパク 21.5 脂質 22.9 炭水化物 80.9 カルシウム 66 食塩相当量 2.2	エネルギー 641 タンパク 25.6 脂質 23.7 炭水化物 80.4 カルシウム 107 食塩相当量 2.7
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	れんこんのおとし揚げ	鶏の治部煮	さばの塩焼き	豚肉の味噌焼き	つくね豆腐の照り焼き	牛肉の甘辛炒め	豚大根
	高野の煮物	なすの香味炒め	添え(大葉・おろし)	添え(キャベツ)	添え(ししとう)	しろ菜の煮浸し	かにシューマイ
	ぬた和え	アスパラのごまドレ和え	たけのこの土佐煮	かぼちゃのいとこ煮	れんこん金平	オクラの和え物	きゅうりのドレ和え
	清汁 	かきたま汁 	もやしのナムル  味噌汁 	ブロッコリーサラダ 清汁	白菜のドレ和え  味噌汁 	清汁	清汁 
エネルギー 565 タンパク 23.7 脂質 12.7 炭水化物 87.7 カルシウム 134 食塩相当量 3.3	エネルギー 669 タンパク 23 脂質 26.9 炭水化物 81.7 カルシウム 78 食塩相当量 2.1	エネルギー 490 タンパク 22.1 脂質 15.5 炭水化物 64.9 カルシウム 82 食塩相当量 2.9	エネルギー 641 タンパク 26 脂質 17.2 炭水化物 97.7 カルシウム 85 食塩相当量 2.2	エネルギー 577 タンパク 24.5 脂質 16.4 炭水化物 81.1 カルシウム 123 食塩相当量 3	エネルギー 615 タンパク 24.8 脂質 21.1 炭水化物 81 カルシウム 186 食塩相当量 2.8	エネルギー 609 タンパク 21.6 脂質 20.2 炭水化物 82.8 カルシウム 69 食塩相当量 2.4	
総合計	エネルギー 1687 タンパク 60.3 脂質 64.5 炭水化物 266.2 カルシウム 435 食塩相当量 7.6	エネルギー 1625 タンパク 59.7 脂質 51.6 炭水化物 225.4 カルシウム 325 食塩相当量 6.9	エネルギー 1611 タンパク 57.7 脂質 50.5 炭水化物 228.2 カルシウム 532 食塩相当量 7.1	エネルギー 1507 タンパク 61.2 脂質 36.2 炭水化物 236.5 カルシウム 451 食塩相当量 6.4	エネルギー 1772 タンパク 60.4 脂質 61.6 炭水化物 241.3 カルシウム 565 食塩相当量 7.5	エネルギー 1529 タンパク 57.2 脂質 50.5 炭水化物 211.8 カルシウム 345 食塩相当量 6.2	エネルギー 1526 タンパク 53 脂質 46.7 炭水化物 221.1 カルシウム 211 食塩相当量 6.3

※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4月 花咲浜寺 献立表

	4月7日(日)	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)
朝食	メロンパン	白粥	いちごジャムパン	白粥	豆乳クリームパン	白粥	茶粥
	ツナサラダ	漬物	かぶ洋風煮	昆布佃煮	しろ菜とツナの炒め物	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	平天の旨煮	牛乳	絹あげ煮	牛乳	小松菜のじゃこ和え	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 492 タンパク 12.4 脂質 37.5 炭水化物 77.5 カルシウム 182 食塩相当量 1.5	エネルギー 271 タンパク 7.5 脂質 1.3 炭水化物 57.7 カルシウム 17 食塩相当量 1	エネルギー 454 タンパク 15.5 脂質 14.7 炭水化物 64.3 カルシウム 324 食塩相当量 1.5	エネルギー 302 タンパク 8.4 脂質 5.3 炭水化物 56.1 カルシウム 128 食塩相当量 1.1	エネルギー 419 タンパク 13.7 脂質 17 炭水化物 52.4 カルシウム 311 食塩相当量 0.7	エネルギー 243 タンパク 7.2 脂質 2.2 炭水化物 49 カルシウム 169 食塩相当量 1.1	エネルギー 326 タンパク 9 脂質 7.7 炭水化物 54.7 カルシウム 26 食塩相当量 1.8
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	すき煮風井	御飯	御飯
	鱈の梅干し煮	春雨と豚肉の甘辛炒め	あじの南蛮漬け	鶏肉のもろみ焼き	さつまいも煮	白身魚のバター醤油焼き	肉味噌豆腐
	添え(白ねぎ・人参)	焼き餃子	白花豆煮	添え(白葱・オクラ)	ブロッコリーの和え物	添え(いんげん)	金平ごぼう
	豆腐のそぼろあんかけ	もやしのドレ和え	ほうれん草のゆず醤油和え	里芋のそぼろ煮	味噌汁	きのこソテー	ほうれん草のお浸し
	チンゲンサイのごま和え	中華スープ 	味噌汁 	スナップエンドウのマヨ和え	味噌汁 	フレンチサラダ	味噌汁 
	味噌汁		清汁 		コーンスープ		
	エネルギー 538 タンパク 26.9 脂質 15.6 炭水化物 70.7 カルシウム 188 食塩相当量 2.9	エネルギー 586 タンパク 19.1 脂質 15.9 炭水化物 91.2 カルシウム 61 食塩相当量 2.5	エネルギー 591 タンパク 23 脂質 14.7 炭水化物 90.5 カルシウム 101 食塩相当量 2.8	エネルギー 732 タンパク 29.9 脂質 29.4 炭水化物 84.2 カルシウム 77 食塩相当量 3	エネルギー 587 タンパク 20.5 脂質 15.7 炭水化物 94.6 カルシウム 140 食塩相当量 2.8	エネルギー 592 タンパク 22.2 脂質 19.8 炭水化物 79.3 カルシウム 95 食塩相当量 2.4	エネルギー 647 タンパク 26.6 脂質 19.5 炭水化物 88.5 カルシウム 228 食塩相当量 3.2
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯 	御飯	御飯
	かぼちゃグラタン	マーマレードチキン	五目卵銀あんかけ	赤魚の煮付け	煮込みハンバーグ	酢豚	焼き肉風炒め
	アスパラソテー	添え(キャベツ・トマト)	さつま芋とねぎの煮物	添え(ししとう・揚げなす)	添え(アスパラ)	もやし炒め	冬瓜の水晶煮
	カリフラワーのドレ和え	いんげんソテー	ブロッコリーのドレ和え	れんこんの炒め物	イタリアンソテー	ビーフンの中華和え	きゅうりとイカのドレ和え
	コンソメスープ 	しろ菜のマヨ和え	味噌汁 	チンゲン菜の和え物	大根サラダ	中華スープ	中華スープ
	コンソメスープ	コンソメスープ		味噌汁	果物 		
エネルギー 546 タンパク 17.2 脂質 15 炭水化物 87.9 カルシウム 130 食塩相当量 2.5	エネルギー 661 タンパク 25.3 脂質 27.6 炭水化物 77.2 カルシウム 133 食塩相当量 2.7	エネルギー 576 タンパク 19.7 脂質 16.2 炭水化物 88.4 カルシウム 137 食塩相当量 3.2	エネルギー 486 タンパク 19.7 脂質 10.2 炭水化物 78.4 カルシウム 103 食塩相当量 2.6	エネルギー 645 タンパク 27.5 脂質 22.9 炭水化物 82.2 カルシウム 95 食塩相当量 2	エネルギー 667 タンパク 24.6 脂質 25.6 炭水化物 83.1 カルシウム 65 食塩相当量 2.4	エネルギー 568 タンパク 24.5 脂質 19.3 炭水化物 72.8 カルシウム 92 食塩相当量 2.4	
総計	エネルギー 1576 タンパク 56.5 脂質 68.1 炭水化物 236.1 カルシウム 500 食塩相当量 6.9	エネルギー 1518 タンパク 51.9 脂質 44.8 炭水化物 226.1 カルシウム 211 食塩相当量 6.2	エネルギー 1621 タンパク 58.2 脂質 45.6 炭水化物 243.2 カルシウム 562 食塩相当量 7.5	エネルギー 1520 タンパク 58 脂質 44.9 炭水化物 218.7 カルシウム 308 食塩相当量 6.7	エネルギー 1651 タンパク 61.7 脂質 55.6 炭水化物 229.2 カルシウム 546 食塩相当量 5.5	エネルギー 1502 タンパク 54 脂質 47.6 炭水化物 211.4 カルシウム 329 食塩相当量 5.9	エネルギー 1541 タンパク 60.1 脂質 46.5 炭水化物 216 カルシウム 346 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4月 花咲浜寺 献立表

	4月14日(日)	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)
朝食	あんぱんだより	白粥	チョコカスター	白粥	りんごパン	白粥	茶粥
	コーンサラダ	漬物	アスパラソテー	漬物	コンソメ煮	漬物	梅干し
	コーヒー牛乳	小松菜の炒め煮	牛乳	ちくわとかぶの煮物	牛乳	たまごとじ	大根菜のツナ煮
	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 452 タンパク 11.1 脂質 29.3 炭水化物 86.3 カルシウム 177 食塩相当量 1.1	エネルギー 287 タンパク 7 脂質 4.2 炭水化物 55.5 カルシウム 97 食塩相当量 0.9	エネルギー 520 タンパク 16.6 脂質 24.2 炭水化物 57.9 カルシウム 321 食塩相当量 1	エネルギー 279 タンパク 8.8 脂質 1.4 炭水化物 57.9 カルシウム 31 食塩相当量 1.4	エネルギー 454 タンパク 14.3 脂質 13.8 炭水化物 66.8 カルシウム 277 食塩相当量 1.5	エネルギー 311 タンパク 11.7 脂質 7.2 炭水化物 48.7 カルシウム 96 食塩相当量 1.2	エネルギー 308 タンパク 7 脂質 7 炭水化物 54.9 カルシウム 116 食塩相当量 1.1
昼食	ごはん(小)	御飯	御飯	ポークカレーライス	【お誕生日会】	御飯	御飯
	とんこつラーメン	鶏山椒焼き	カレイの野菜あんかけ	漬物(福神漬)	バターロール	大和煮	豚肉の生姜焼き
	蒸しシューマイ	添え(オクラ・人参)	なすの甘辛炒め	ツナサラダ	ナポリタンスパゲティ	こんにゃくのピリ辛炒め	添え(キャベツ・トマト)
	フルーツポンチ	里芋煮	もやしのナムル	果物	コールスローサラダ	白和え	もやしのさっと煮
		新玉葱のおかか和え	清汁		コーンスープ	清汁 	しろ菜のお浸し
		味噌汁 			ケーキ 		清汁 
	エネルギー 642 タンパク 19.6 脂質 17.9 炭水化物 97.3 カルシウム 72 食塩相当量 4.8	エネルギー 531 タンパク 23.6 脂質 14.9 炭水化物 73 カルシウム 67 食塩相当量 2.7	エネルギー 510 タンパク 21 脂質 16.6 炭水化物 68.4 カルシウム 91 食塩相当量 2.2	エネルギー 608 タンパク 21.6 脂質 20 炭水化物 86.9 カルシウム 63 食塩相当量 2.7	エネルギー 781 タンパク 21.8 脂質 28.4 炭水化物 106.3 カルシウム 163 食塩相当量 3.5	エネルギー 629 タンパク 23.6 脂質 20 炭水化物 87 カルシウム 160 食塩相当量 2.7	エネルギー 542 タンパク 25.7 脂質 14.8 炭水化物 76.3 カルシウム 148 食塩相当量 2.6
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯 
	さけのつけ焼き	牛肉のトマト煮	海鮮たまご焼き	太刀魚の煮付け	鶏肉の塩麴焼	さわらのつけ焼き	ハンバーグ
	添え(ししとう・おろし)	マカロニソテー	添え(つゆ)	添え(ふき・人参)	添え(オクラ)	添え(白ねぎ・人参)	添え(グラッセ)
	じゃが芋煮	パンプキンサラダ	チンゲン菜の炒め物	ニンニクの芽炒め	切干大根炒め煮	れんこんのそぼろ炒め	小松菜のソテー
	カリフラワーとハムのドレ和え	コンソメスープ 	カリフラワーの甘酢和え	ひじきのサラダ	しろ菜の和え物	アスパラのドレ和え	コーンサラダ
	味噌汁		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ
	エネルギー 529 タンパク 22 脂質 15.5 炭水化物 77.9 カルシウム 59 食塩相当量 2.5	エネルギー 707 タンパク 21.6 脂質 29 炭水化物 90.5 カルシウム 87 食塩相当量 2.8	エネルギー 558 タンパク 26.6 脂質 17 炭水化物 73 カルシウム 162 食塩相当量 2.8	エネルギー 619 タンパク 24.4 脂質 24.7 炭水化物 72.7 カルシウム 99 食塩相当量 2.9	エネルギー 586 タンパク 24.8 脂質 19.6 炭水化物 77.5 カルシウム 155 食塩相当量 2.9	エネルギー 575 タンパク 26.1 脂質 17.4 炭水化物 77.3 カルシウム 71 食塩相当量 2.6	エネルギー 665 タンパク 26.2 脂質 27.8 炭水化物 75.7 カルシウム 138 食塩相当量 2.1
総合計	エネルギー 1623 タンパク 52.7 脂質 62.7 炭水化物 261.5 カルシウム 308 食塩相当量 8.4	エネルギー 1525 タンパク 52.2 脂質 48.1 炭水化物 219 カルシウム 251 食塩相当量 6.4	エネルギー 1588 タンパク 64.2 脂質 57.8 炭水化物 199.3 カルシウム 574 食塩相当量 6	エネルギー 1506 タンパク 54.8 脂質 46.1 炭水化物 217.5 カルシウム 193 食塩相当量 7	エネルギー 1821 タンパク 60.9 脂質 61.8 炭水化物 250.6 カルシウム 595 食塩相当量 7.9	エネルギー 1515 タンパク 61.4 脂質 44.6 炭水化物 213 カルシウム 327 食塩相当量 6.5	エネルギー 1515 タンパク 58.9 脂質 49.6 炭水化物 206.9 カルシウム 402 食塩相当量 5.8

※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6年4月 花咲浜寺 献立表

	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)
朝食	はちみつパン	白粥	黒糖みるくパン	白粥	季節のジャムパン	白粥	茶粥
	イタリアンサラダ	漬物	スナップエンドウのドレ和え	漬物	いんげんソテー	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	がんも煮	牛乳	ちくわの甘辛炒め	牛乳	しろ菜と竹輪の炒め煮	だし巻きたまご
	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 441 タンパク 10.2 脂質 33.8 炭水化物 73.9 カルシウム 186 食塩相当量 1.4	エネルギー 326 タンパク 9.7 脂質 7.8 炭水化物 53.8 カルシウム 24 食塩相当量 1.1	エネルギー 492 タンパク 15.7 脂質 22.4 炭水化物 56.3 カルシウム 496 食塩相当量 1.1	エネルギー 300 タンパク 8.7 脂質 4.4 炭水化物 56.6 カルシウム 24 食塩相当量 1.2	エネルギー 471 タンパク 13.9 脂質 13.2 炭水化物 74.7 カルシウム 272 食塩相当量 0.8	エネルギー 286 タンパク 7.8 脂質 5.5 炭水化物 51.3 カルシウム 140 食塩相当量 1.4	エネルギー 296 タンパク 10.4 脂質 6 炭水化物 50.5 カルシウム 37 食塩相当量 1.3
昼食	御飯	御飯	御飯	ごはん(小)	焼き鳥丼	【お寿司の日】	御飯
	めばるの煮付け	肉団子の甘酢煮	鶏肉とかぶの煮物	カレーうどん	小松菜炒め煮	にぎり寿司の盛り合わせ	豚肉と根菜の炒め煮
	添え(人参)	春巻き	ふきの金平	かぼちゃ煮	里芋の梅和え	春菊のお浸し	茄子の揚げ浸し
	炒り豆腐	ハムサラダ	ほうれん草の和え物	ブロッコリーのドレ和え	味噌汁	赤だし	いんげんの和え物
	きゅうりの和え物	中華スープ 	味噌汁			果物 	味噌汁 
	エネルギー 467 タンパク 24.8 脂質 10.3 炭水化物 68.3 カルシウム 183 食塩相当量 2.7	エネルギー 671 タンパク 17.2 脂質 26.7 炭水化物 90.1 カルシウム 82 食塩相当量 3.8	エネルギー 542 タンパク 25.4 脂質 16.6 炭水化物 71.9 カルシウム 244 食塩相当量 3.1	エネルギー 628 タンパク 17.5 脂質 18.7 炭水化物 95.9 カルシウム 79 食塩相当量 3.4	エネルギー 577 タンパク 24.9 脂質 18.3 炭水化物 76.6 カルシウム 126 食塩相当量 3.4	エネルギー 753 タンパク 25.5 脂質 19.6 炭水化物 119.8 カルシウム 190 食塩相当量 6.7	エネルギー 541 タンパク 22.2 脂質 14.6 炭水化物 79.4 カルシウム 85 食塩相当量 2.8
夕食	御飯 	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	チキンソテー	豚肉と水菜のはりはり煮	さわらの山椒焼き	豆腐チャンプル	肉じゃが	さばのごま焼き	チンジャオロース
	添え(いんげん)	れんこんの華風煮	添え(オクラ)	たけのこの煮物	冬瓜の煮物	添え(ししとう)	焼き餃子
	かぶの洋風煮	小松菜のツナ和え	ひじき煮 	きゅうりのドレ和え	酢みそ和え	大根菜とエビの炒めもの	春雨サラダ
	ポテトサラダ	味噌汁	山菜のおろし和え	具だくさん汁	清汁 	ブロッコリーの和え物	中華スープ 
	コンソメスープ		味噌汁			清汁	
エネルギー 645 タンパク 24.8 脂質 25.3 炭水化物 80.5 カルシウム 74 食塩相当量 2.8	エネルギー 508 タンパク 24.1 脂質 12.7 炭水化物 74.7 カルシウム 240 食塩相当量 2.8	エネルギー 504 タンパク 21.2 脂質 12.5 炭水化物 77.4 カルシウム 147 食塩相当量 2.5	エネルギー 588 タンパク 29.9 脂質 20.2 炭水化物 70.5 カルシウム 219 食塩相当量 3.2	エネルギー 687 タンパク 26.5 脂質 20.6 炭水化物 97.2 カルシウム 121 食塩相当量 2.5	エネルギー 546 タンパク 26.0 脂質 17.4 炭水化物 72.3 カルシウム 236 食塩相当量 2.7	エネルギー 656 タンパク 20.9 脂質 23.2 炭水化物 89.6 カルシウム 68 食塩相当量 2.7	
総合計	エネルギー 1553 タンパク 59.8 脂質 69.4 炭水化物 222.7 カルシウム 443 食塩相当量 6.9	エネルギー 1505 タンパク 51.0 脂質 47.2 炭水化物 218.6 カルシウム 346 食塩相当量 7.7	エネルギー 1538 タンパク 62.3 脂質 51.5 炭水化物 205.6 カルシウム 887 食塩相当量 6.7	エネルギー 1516 タンパク 56.1 脂質 43.3 炭水化物 223 カルシウム 322 食塩相当量 7.8	エネルギー 1735 タンパク 65.3 脂質 52.1 炭水化物 248.5 カルシウム 519 食塩相当量 6.7	エネルギー 1585 タンパク 59.3 脂質 42.5 炭水化物 243.4 カルシウム 566 食塩相当量 10.8	エネルギー 1493 タンパク 53.5 脂質 43.8 炭水化物 219.5 カルシウム 190 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6年4月 花咲浜寺 献立表

	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)
朝食	カスタードクリームパン	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
	スープ煮	漬物	スナップエンドウサラダ	漬物	冬瓜のスープ煮	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	いんげんのごま和え	牛乳	しろ菜の炒め煮	牛乳	ブロッコリーの炒め物	いか団子の旨煮
	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 484 タンパク 10.6 脂質 34.3 炭水化物 84.4 カルシウム 184 食塩相当量 1.2	エネルギー 241 タンパク 5 脂質 1.2 炭水化物 53.8 カルシウム 46 食塩相当量 0.7	エネルギー 530 タンパク 15.9 脂質 20.6 炭水化物 68.2 カルシウム 324 食塩相当量 1.2	エネルギー 301 タンパク 6.8 脂質 7.1 炭水化物 53.2 カルシウム 60 食塩相当量 0.7	エネルギー 491 タンパク 14.2 脂質 13.8 炭水化物 77.3 カルシウム 284 食塩相当量 1.3	エネルギー 295 タンパク 8.3 脂質 6.5 炭水化物 51 カルシウム 95 食塩相当量 1.2	エネルギー 293 タンパク 10.1 脂質 2 炭水化物 58.6 カルシウム 69 食塩相当量 1.9
昼食	御飯	御飯	チキンカレーライス	赤飯	ごはん(小)	ちらし寿司	御飯
	ほっけの塩焼き	麻婆豆腐	添え(福神漬)	鮭のねぎ醤油焼き	たぬきそば	野菜しんじょう煮	牛肉のしぐれ煮
	添え(ほうれん草)	春巻	コールスローサラダ	添え(いんげん)	春菊の胡麻和え	のっぺい汁	たけのこのおかか炒め
	高野煮	大根菜のドレ和え	果物	厚揚げ煮	いちごゼリー	水ようかん	ぬた和え
	スナップエンドウのフレンチ和え	中華スープ		ほうれん草のお浸し			清汁 
	清汁 			味噌汁 			
エネルギー 480 タンパク 24 脂質 11.6 炭水化物 70.8 カルシウム 124 食塩相当量 2.4	エネルギー 684 タンパク 26.2 脂質 26.4 炭水化物 83.7 カルシウム 341 食塩相当量 2.7	エネルギー 622 タンパク 19.6 脂質 21.2 炭水化物 88.8 カルシウム 86 食塩相当量 2.9	エネルギー 543 タンパク 26.4 脂質 17.4 炭水化物 68 カルシウム 199 食塩相当量 2.7	エネルギー 516 タンパク 15.6 脂質 9.2 炭水化物 93.2 カルシウム 110 食塩相当量 2.0	エネルギー 614 タンパク 24.4 脂質 13.3 炭水化物 98.4 カルシウム 72 食塩相当量 3.4	エネルギー 551 タンパク 20.2 脂質 14.8 炭水化物 83.6 カルシウム 93 食塩相当量 2.1	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯 	御飯	御飯
	クリームシチュー	牛肉のスタミナ炒め	豚肉の味噌炒め	スパニッシュオムレツ	八宝菜 	たらのムニエル	鶏肉の照り焼き
	チンゲン菜ソテー	れんこん金平	かぶのあんかけ	添え(ブロッコリー)	蒸しニラ饅頭	添え(グラッセ)	添え(いんげん)
	ツナサラダ 	きゅうりの昆布和え	白菜の錦糸和え	イタリアンソテー	もやしの中華和え	さつま芋のレモン煮	揚げなすの煮浸し
	青りんごゼリー 	味噌汁	清汁 	スパゲティサラダ	中華スープ	アスパラサラダ 	小松菜の和え物
エネルギー 753 タンパク 23 脂質 31 炭水化物 98.3 カルシウム 115 食塩相当量 2.9	エネルギー 579 タンパク 18.2 脂質 17.9 炭水化物 86.3 カルシウム 94 食塩相当量 2.5	エネルギー 513 タンパク 25.3 脂質 11.1 炭水化物 77 カルシウム 94 食塩相当量 3	エネルギー 654 タンパク 23.9 脂質 27.6 炭水化物 75.8 カルシウム 67 食塩相当量 3	エネルギー 535 タンパク 25.9 脂質 14 炭水化物 75.5 カルシウム 90 食塩相当量 2.9	エネルギー 602 タンパク 20.3 脂質 18.3 炭水化物 90.3 カルシウム 91 食塩相当量 2.6	エネルギー 614 タンパク 24.3 脂質 24.6 炭水化物 71.8 カルシウム 145 食塩相当量 2.8	
総合計	エネルギー 1717 タンパク 57.6 脂質 76.9 炭水化物 253.5 カルシウム 423 食塩相当量 6.5	エネルギー 1504 タンパク 49.4 脂質 45.5 炭水化物 223.8 カルシウム 481 食塩相当量 5.9	エネルギー 1665 タンパク 60.8 脂質 52.9 炭水化物 234 カルシウム 504 食塩相当量 7.1	エネルギー 1498 タンパク 57.1 脂質 52.1 炭水化物 197 カルシウム 326 食塩相当量 6.4	エネルギー 1542 タンパク 55.7 脂質 37.0 炭水化物 246 カルシウム 484 食塩相当量 6.2	エネルギー 1511 タンパク 53 脂質 38.1 炭水化物 239.7 カルシウム 258 食塩相当量 7.2	エネルギー 1458 タンパク 54.6 脂質 41.4 炭水化物 214 カルシウム 307 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。