

令和6年5月 花咲浜寺 献立表

	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)
朝食	ミニ山シュガーパン	白粥	いちごジャムパン	白粥	豆乳クリームパン	白粥 	茶粥
	アスパラの炒め物	漬物	しろ菜のドレ和え	漬物	カリフラワーのコンソメ煮	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	オクラのドレ和え	牛乳 	大根菜のそぼろ炒め	牛乳	照り焼き肉団子	平天の旨煮
	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 457 タンパク 10.1 脂質 33.3 炭水化物 80 カルシウム 187 食塩相当量 1.3	エネルギー 248 タンパク 5.2 脂質 1.4 炭水化物 54.8 カルシウム 57 食塩相当量 0.8	エネルギー 440 タンパク 14.6 脂質 14.7 炭水化物 62.2 カルシウム 380 食塩相当量 1	エネルギー 304 タンパク 8.3 脂質 6.6 炭水化物 52.6 カルシウム 135 食塩相当量 0.7	エネルギー 409 タンパク 14.3 脂質 14.3 炭水化物 55.6 カルシウム 263 食塩相当量 1.1	エネルギー 308 タンパク 10.6 脂質 3.4 炭水化物 58.8 カルシウム 89 食塩相当量 1.3	エネルギー 273 タンパク 9 脂質 1.6 炭水化物 56.1 カルシウム 17 食塩相当量 1.3
昼食	【こどもの日】	ハヤシライス	御飯	御飯	ごはん(小)	御飯	御飯
	炊き込みピラフ	添え(福神漬)	太刀魚の山椒煮	牛肉のオイスターソース炒め	たぬきそば	さばの塩焼き	きのこのキッシュ
	エビフライ 	チーズサラダ	添え(ふき・人参)	厚揚げのピリ辛炒め煮	アスパラの和え物	添え(ししとう・おろし)	ズッキーニのソテー
	添え(キャベツ・トマト)	フルーチェ	いんげんの炒め物	春雨サラダ	コーヒーゼリー	かぼちゃのそぼろ煮	マカロニサラダ
	ブロッコリーのソテー		おさつサラダ	中華スープ 		きゅうりの酢の物	コンソメスープ 
	マカロニサラダ 		味噌汁 			味噌汁 	
	コーンスープ 						
エネルギー 818 タンパク 19.4 脂質 33.2 炭水化物 110.7 カルシウム 136 食塩相当量 3.8	エネルギー 698 タンパク 20.2 脂質 27.9 炭水化物 91.7 カルシウム 168 食塩相当量 3.3	エネルギー 610 タンパク 19.2 脂質 21.1 炭水化物 85.9 カルシウム 86 食塩相当量 2.8	エネルギー 641 タンパク 22.4 脂質 24.3 炭水化物 80.8 カルシウム 181 食塩相当量 2.1	エネルギー 508 タンパク 15.8 脂質 8.1 炭水化物 93.4 カルシウム 38 食塩相当量 1.9	エネルギー 541 タンパク 23.7 脂質 15.3 炭水化物 78.2 カルシウム 59 食塩相当量 2.3	エネルギー 681 タンパク 22.9 脂質 31 炭水化物 76.9 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
	白身魚の磯辺焼き	鶏肉と牛蒡の生姜炒め	ポークチャップ 	たらの酒蒸し	鶏肉の塩麴焼	すき煮 	豚肉四川風炒め
	添え(ししとう・人参)	大根菜の煮浸し	添え(アスパラ)	じゃがいもの金平	添え(白ねぎ)	なすの煮浸し	焼き餃子
	ひじき入り炒り豆腐	たけのこのかか和え	ほうれん草ソテー	かぶのドレ和え	炒り卵	ブロッコリーの和え物	スナックえんどうのドレ和え
	大根の柚香和え	味噌汁 	大根サラダ	清汁 	オクラの青じそ和え	清汁	中華スープ 
	味噌汁		コンソメスープ		味噌汁		
エネルギー 500 タンパク 23.7 脂質 11.4 炭水化物 75.7 カルシウム 162 食塩相当量 2.7	エネルギー 562 タンパク 24.8 脂質 15.3 炭水化物 81.2 カルシウム 210 食塩相当量 2.8	エネルギー 514 タンパク 24.5 脂質 13.7 炭水化物 74.8 カルシウム 85 食塩相当量 2.6	エネルギー 565 タンパク 25.9 脂質 16.2 炭水化物 79.2 カルシウム 191 食塩相当量 2.4	エネルギー 631 タンパク 29.4 脂質 23.4 炭水化物 74.5 カルシウム 132 食塩相当量 2.5	エネルギー 667 タンパク 26.7 脂質 28.8 炭水化物 74.8 カルシウム 194 食塩相当量 2.4	エネルギー 632 タンパク 24.2 脂質 19.1 炭水化物 89.6 カルシウム 90 食塩相当量 2.5	
総合計	エネルギー 1775 タンパク 53.2 脂質 77.9 炭水化物 266.4 カルシウム 485 食塩相当量 7.8	エネルギー 1508 タンパク 50.2 脂質 44.6 炭水化物 227.7 カルシウム 435 食塩相当量 6.9	エネルギー 1564 タンパク 58.3 脂質 49.5 炭水化物 222.9 カルシウム 551 食塩相当量 6.4	エネルギー 1510 タンパク 56.6 脂質 47.1 炭水化物 212.6 カルシウム 507 食塩相当量 5.2	エネルギー 1548 タンパク 59.5 脂質 45.8 炭水化物 223.5 カルシウム 433 食塩相当量 5.5	エネルギー 1516 タンパク 61 脂質 47.5 炭水化物 211.8 カルシウム 342 食塩相当量 6	エネルギー 1586 タンパク 56.1 脂質 51.7 炭水化物 222.6 カルシウム 291 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。

令和6年5月 花咲浜寺 献立表

	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)
朝食	メロンパン	白粥	あんぱんだより	白粥	チョコカスター	白粥	茶粥
	チンゲン菜炒め	漬物	いんげんソテー	漬物	マカロニサラダ	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	ちくわの金平	牛乳	絹厚揚げ煮	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	パイン缶のヨーグルト和え	果物
	エネルギー 471 タンパク 10.5 脂質 35.6 炭水化物 77.8 カルシウム 219 食塩相当量 1.5	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 476 タンパク 16.9 脂質 16.1 炭水化物 63.7 カルシウム 336 食塩相当量 1	エネルギー 289 タンパク 8.3 脂質 5.1 炭水化物 52.6 カルシウム 114 食塩相当量 0.7	エネルギー 541 タンパク 14.4 脂質 23.4 炭水化物 66.3 カルシウム 262 食塩相当量 1.2	エネルギー 330 タンパク 10.9 脂質 9.2 炭水化物 49.8 カルシウム 78 食塩相当量 1.3	エネルギー 277 タンパク 10 脂質 2 炭水化物 54.7 カルシウム 21 食塩相当量 1.9
昼食	ちらし寿司	御飯	御飯	焼き鳥丼	【お誕生日会】 	御飯	ごはん(小)
	大根菜の炒め煮	豚肉の味噌炒め	白身魚のバター醤油焼き	ほうれん草の炒め物	バターロール	ビーフカツ	かき揚げそば
	カリフラワーの甘酢和え	根菜と平天の煮物	添え(スナッフエンドウ)	もやしの和え物	ミートローフ	添え(じゃがいも・ブロッコリー)	いわしの梅煮
	味噌汁 	しろ菜の錦糸和え	たけのこの炒め煮	味噌汁	添え(グラッセ)	かぶのそぼろ煮	しろ菜のツナ和え
		清汁	チンゲンサイの磯和え		カリフラワーのマリネ	アスパラのごまドレ和え	
			味噌汁		コーンスープ	赤だし 	
	エネルギー 432 タンパク 20.2 脂質 5.9 炭水化物 76.1 カルシウム 198 食塩相当量 3.6	エネルギー 541 タンパク 26.5 脂質 11.4 炭水化物 81.7 カルシウム 130 食塩相当量 3	エネルギー 449 タンパク 19.9 脂質 7.8 炭水化物 75.4 カルシウム 107 食塩相当量 2.8	エネルギー 581 タンパク 27.4 脂質 22.2 炭水化物 66.2 カルシウム 88 食塩相当量 3.4	エネルギー 715 タンパク 26.4 脂質 32.7 炭水化物 76.4 カルシウム 169 食塩相当量 3	エネルギー 696 タンパク 22.3 脂質 26.3 炭水化物 91.9 カルシウム 75 食塩相当量 3.4	エネルギー 595 タンパク 21.8 脂質 19.7 炭水化物 82.0 カルシウム 234 食塩相当量 2.4
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の磯辺焼き	お豆腐グラタン	牛肉のトマト煮	かに玉	鶏肉と大根の煮物	さばのつけ焼き	豚肉の甘辛炒め
	添え(アスパラ・トマト)	スープ煮	アスパラのソテー	蒸しシュウマイ	かぼちゃ煮	添え(ししとう・人参)	ほうれん草のソテー
	小松菜の煮浸し	ほうれん草のツナマヨ和え	白菜のお浸し	キャベツのごま和え	大根菜の和え物	さつま芋のレモン煮	きゅうりのドレ和え
	コーンサラダ	果物 	コンソメスープ	杏仁豆腐 	味噌汁 	茄子のポン酢和え	味噌汁 
	味噌汁 				清汁		
エネルギー 481 タンパク 20.6 脂質 9.8 炭水化物 77.9 カルシウム 145 食塩相当量 2.5	エネルギー 677 タンパク 21.4 脂質 27.7 炭水化物 87.9 カルシウム 190 食塩相当量 2.3	エネルギー 576 タンパク 21.4 脂質 20.3 炭水化物 76.7 カルシウム 95 食塩相当量 2.5	エネルギー 707 タンパク 25.1 脂質 24.8 炭水化物 95.4 カルシウム 160 食塩相当量 2.7	エネルギー 567 タンパク 24.2 脂質 15.3 炭水化物 84.2 カルシウム 195 食塩相当量 3	エネルギー 642 タンパク 21.9 脂質 21.4 炭水化物 90.2 カルシウム 55 食塩相当量 1.9	エネルギー 571 タンパク 23.9 脂質 18.9 炭水化物 75.9 カルシウム 94 食塩相当量 2.5	
総合計	エネルギー 1384 タンパク 51.3 脂質 51.3 炭水化物 231.8 カルシウム 562 食塩相当量 7.6	エネルギー 1530 タンパク 55.9 脂質 44.4 炭水化物 228.2 カルシウム 365 食塩相当量 6.6	エネルギー 1501 タンパク 58.2 脂質 44.2 炭水化物 215.8 カルシウム 538 食塩相当量 6.3	エネルギー 1577 タンパク 60.8 脂質 52.1 炭水化物 214.2 カルシウム 362 食塩相当量 6.8	エネルギー 1823 タンパク 65 脂質 71.4 炭水化物 226.9 カルシウム 626 食塩相当量 7.2	エネルギー 1668 タンパク 55.1 脂質 56.9 炭水化物 231.9 カルシウム 208 食塩相当量 6.6	エネルギー 1443 タンパク 55.7 脂質 40.6 炭水化物 212.6 カルシウム 349 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5月 花咲浜寺 献立表

	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月25日(土)
朝食	りんりんりんご	白粥	黒糖ミルクぱん	白粥	季節のジャムパン	白粥	茶粥
	野菜サラダ	漬物	チーズサラダ	漬物	大根のドレ和え	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	冬瓜のそぼろあんかけ	牛乳	ほうれん草の和え物	牛乳	チンゲン菜の炒め煮	だし巻きたまご
	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 459 タンパク 11.8 脂質 31.9 炭水化物 81.8 カルシウム 202 食塩相当量 1.8	エネルギー 259 タンパク 5.9 脂質 2.2 炭水化物 54.5 カルシウム 20 食塩相当量 0.7	エネルギー 517 タンパク 16.8 脂質 25.2 炭水化物 54.1 カルシウム 551 食塩相当量 1.3	エネルギー 237 タンパク 5.4 脂質 0.8 炭水化物 53.1 カルシウム 41 食塩相当量 0.8	エネルギー 481 タンパク 14.2 脂質 15.4 炭水化物 71.5 カルシウム 259 食塩相当量 0.9	エネルギー 278 タンパク 7.1 脂質 5.4 炭水化物 50.2 カルシウム 116 食塩相当量 1.1	エネルギー 296 タンパク 10.2 脂質 6 炭水化物 50.6 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)	カレーライス	【お弁当の日】	御飯
	牛肉のしぐれ煮	太刀魚のごま焼き	豚肉の柳川風	鶏肉入りにゅうめん	漬物(福神漬)	御飯 	牛肉のスタミナ炒め
	ひじき豆煮	添え(ブロッコリー・人参)	ふきの煮物	厚揚げのピリ辛炒め煮	海藻サラダ	漬物	切り干し大根煮
	小松菜の辛子和え	れんこん金平	カリフラワーのドレ和え	里芋の味噌和え	マンゴープリン	アジフライ	しろ菜のお浸し
	味噌汁 	ほうれん草のマヨ和え	味噌汁 			添え(サニーレタス・レモン)	味噌汁 
		清汁 				ジャーマンポテト	
						春キャベツの甘酢和え	
						コンソメスープ	
					さくらんぼゼリー		
	エネルギー 579 タンパク 22.9 脂質 18.5 炭水化物 80.5 カルシウム 198 食塩相当量 2.8	エネルギー 628 タンパク 19.3 脂質 22.7 炭水化物 77.1 カルシウム 108 食塩相当量 1.9	エネルギー 573 タンパク 28.7 脂質 13.9 炭水化物 82.9 カルシウム 103 食塩相当量 3.4	エネルギー 580 タンパク 22.6 脂質 13 炭水化物 90.1 カルシウム 163 食塩相当量 2.7	エネルギー 633 タンパク 20.1 脂質 18.8 炭水化物 96 カルシウム 98 食塩相当量 3.5	エネルギー 675 タンパク 18.1 脂質 23.7 炭水化物 99 カルシウム 66 食塩相当量 3.4	エネルギー 558 タンパク 20 脂質 16.8 炭水化物 82.7 カルシウム 179 食塩相当量 2.8
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ほっけの塩焼き	鶏の甘辛味噌焼き	豆腐と海老のとろみ煮	鮭の南蛮漬け	鶏肉と野菜の甘酢あんかけ	豚肉の塩麴炒め	鶏の照り焼き
	添え(おろし・甘酢生姜)	白菜とツナの煮物	ビーフン炒め	小松菜炒め	ちくわといんげんの炒め物	添え(キャベツ・トマト)	添え(いんげん・人参)
	卵とじ	オクラのドレ和え	胡瓜のちりめん和え	おさつサラダ	水菜の和え物	金平ごぼう	南瓜のいところ煮
	スナップエンドウのごま和え	味噌汁 	中華スープ	味噌汁 	味噌汁	スナップエンドウのドレ和え	マカロニサラダ 
	味噌汁					味噌汁	清汁 
	エネルギー 508 タンパク 26 脂質 13 炭水化物 71.4 カルシウム 128 食塩相当量 3	エネルギー 631 タンパク 27.7 脂質 22.7 炭水化物 77.1 カルシウム 153 食塩相当量 4.1	エネルギー 558 タンパク 28.6 脂質 13.4 炭水化物 80.2 カルシウム 292 食塩相当量 2.9	エネルギー 691 タンパク 21.4 脂質 25.1 炭水化物 96.1 カルシウム 175 食塩相当量 2.9	エネルギー 690 タンパク 27.4 脂質 26.3 炭水化物 83.7 カルシウム 170 食塩相当量 3.6	エネルギー 555 タンパク 23.3 脂質 15.2 炭水化物 81.5 カルシウム 97 食塩相当量 2.1	エネルギー 720 タンパク 26.4 脂質 25.6 炭水化物 94.7 カルシウム 64 食塩相当量 2.1
総合計	エネルギー 1546 タンパク 60.7 脂質 63.4 炭水化物 233.7 カルシウム 528 食塩相当量 7.6	エネルギー 1518 タンパク 52.9 脂質 53.4 炭水化物 204.4 カルシウム 281 食塩相当量 6.7	エネルギー 1648 タンパク 74.1 脂質 52.5 炭水化物 217.2 カルシウム 946 食塩相当量 7.6	エネルギー 1508 タンパク 49.4 脂質 38.9 炭水化物 239.3 カルシウム 379 食塩相当量 6.4	エネルギー 1804 タンパク 61.7 脂質 60.5 炭水化物 251.2 カルシウム 527 食塩相当量 8	エネルギー 1508 タンパク 48.5 脂質 44.3 炭水化物 230.7 カルシウム 279 食塩相当量 6.6	エネルギー 1574 タンパク 56.6 脂質 48.4 炭水化物 228 カルシウム 280 食塩相当量 6.2

※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5月 花咲浜寺 献立表

	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	6月1日(土)
朝食	はちみつパン	白粥	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	白粥
	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	えび団子煮物	牛乳	アスパラのおかか和え	牛乳	肉団子の旨煮	炒り卵
	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 438 タンパク 10.1 脂質 32.9 炭水化物 75.2 カルシウム 190 食塩相当量 1.1	エネルギー 303 タンパク 7.1 脂質 5.3 炭水化物 55.8 カルシウム 23 食塩相当量 1.4	エネルギー 502 タンパク 15.1 脂質 21.2 炭水化物 61.3 カルシウム 309 食塩相当量 1	エネルギー 237 タンパク 5.2 脂質 0.6 炭水化物 53.7 カルシウム 24 食塩相当量 0.6	エネルギー 530 タンパク 16.6 脂質 18.8 炭水化物 71.7 カルシウム 283 食塩相当量 1.7	エネルギー 289 タンパク 8.9 脂質 4.1 炭水化物 54.2 カルシウム 85 食塩相当量 1.6	エネルギー 338 タンパク 10.4 脂質 8.9 炭水化物 53.4 カルシウム 39 食塩相当量 0.8
昼食	御飯	牛丼	ごはん(小)	御飯	御飯	御飯	赤飯
	赤魚の煮付け	オクラの和え物	塩ラーメン	唐揚げのおろしポン酢かけ	蒸し魚のタルタルソース	お好み焼き	鶏の治部煮
	添え(ししとう・なす)	フルーツポンチ	春巻	ごぼうの香味炒め	添え(グラッセ)	厚揚げの煮物	ほうれん草炒め
	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	スナップエンドウの香り炒め	さつま芋のごま和え	カリフラワーのドレ和え
	春雨の和え物			赤だし	白菜のゆず和え	味噌汁	味噌汁
	味噌汁				コンソメスープ		
	エネルギー 528 タンパク 23.7 脂質 10.7 炭水化物 83.2 カルシウム 79 食塩相当量 3.1	エネルギー 598 タンパク 22.6 脂質 18.7 炭水化物 84 カルシウム 121 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 743 タンパク 27 脂質 34.8 炭水化物 77.7 カルシウム 126 食塩相当量 3	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 710 タンパク 26.8 脂質 21.8 炭水化物 102.7 カルシウム 296 食塩相当量 3.4	エネルギー 639 タンパク 27.9 脂質 24 炭水化物 75.8 カルシウム 153 食塩相当量 2.7
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	酢豚	タンドリーチキン	さわらの照り焼き	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	煮込みハンバーグ
	餃子	添え(スナップエンドウ)	添え(ししとう)	白花豆煮	茄子の揚げ浸し	マカロニソテー	添え(グラッセ)
	チンゲンサイのおかか和え	ブロッコリーのソテー	卵の花	小松菜のお浸し	しろ菜の中華和え	コーンサラダ	かぶのコンソメ煮
	中華スープ	かぼちゃサラダ	ほうれん草の和え物	味噌汁	中華スープ	果物	アスパラサラダ
		コンソメスープ	清汁				コーンスープ
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 680 タンパク 26.5 脂質 29.7 炭水化物 77.6 カルシウム 87 食塩相当量 1.9	エネルギー 572 タンパク 28.2 脂質 16.4 炭水化物 72.9 カルシウム 89 食塩相当量 2.4	エネルギー 542 タンパク 26.1 脂質 10.4 炭水化物 85.8 カルシウム 188 食塩相当量 2.3	エネルギー 614 タンパク 16.5 脂質 20.7 炭水化物 90.3 カルシウム 132 食塩相当量 2.2	エネルギー 601 タンパク 22.2 脂質 18 炭水化物 90.7 カルシウム 78 食塩相当量 1.9	エネルギー 746 タンパク 30.1 脂質 30 炭水化物 88.4 カルシウム 155 食塩相当量 3.1	
総合計	エネルギー 1626 タンパク 59.4 脂質 66.7 炭水化物 243.8 カルシウム 370 食塩相当量 7	エネルギー 1581 タンパク 56.2 脂質 53.7 炭水化物 217.4 カルシウム 231 食塩相当量 5.7	エネルギー 1633 タンパク 61 脂質 51.2 炭水化物 222.2 カルシウム 545 食塩相当量 7.2	エネルギー 1522 タンパク 58.3 脂質 45.8 炭水化物 217.2 カルシウム 338 食塩相当量 5.9	エネルギー 1658 タンパク 51.9 脂質 56.3 炭水化物 233.2 カルシウム 485 食塩相当量 6.1	エネルギー 1600 タンパク 57.9 脂質 43.9 炭水化物 247.6 カルシウム 459 食塩相当量 6.9	エネルギー 1723 タンパク 68.4 脂質 62.9 炭水化物 217.6 カルシウム 347 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。