令和７年６月　花咲浜寺　献立表

	6月1日(日)	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)
朝食	レーズンペストリー イタリアンサラダ コーヒー牛乳 黄桃缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 ちくわの金平 果物	ミニ山シュガーパン しろ菜ソテー 牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 冬瓜の生姜あんかけ 果物	ジャムパン(ミックス) コーンサラダ 牛乳 洋梨缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 ピーマンのツナ和え 果物	茶粥 漬物 いか団子の旨煮 果物
	エネルギー 536 タンパク 12.5 脂質 35.2 炭水化物 94.5 カルシウム 252 食塩相当量 1.5	エネルギー 312 タンパク 8.2 脂質 5.3 炭水化物 58.5 カルシウム 45 食塩相当量 1.3	エネルギー 473 タンパク 16.2 脂質 18.5 炭水化物 58.9 カルシウム 396 食塩相当量 1.5	エネルギー 237 タンパク 3.9 脂質 0.7 炭水化物 54.4 カルシウム 24 食塩相当量 0.6	エネルギー 424 タンパク 13.2 脂質 15.6 炭水化物 58.8 カルシウム 301 食塩相当量 0.7	エネルギー 283 タンパク 7.1 脂質 6.3 炭水化物 50.5 カルシウム 14 食塩相当量 0.9	エネルギー 288 タンパク 10 脂質 2 炭水化物 57.2 カルシウム 18 食塩相当量 1.9
昼食	赤飯 鶏の治部煮 ほうれん草炒め カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 太刀魚の梅干し煮 添え(白ねぎ・人参) スナップえんどう炒め キャベツのドレ和え 清汁	御飯 洋風玉子焼き 添え(いんげん) もやしのソテー アスパラのドレ和え コンソメスープ	カレーライス 漬物(福神漬) コールスロー フルーツポンチ	御飯 焼き鳥(串なし) 添え(白ねぎ・ししとう) 小松菜の炒め煮 白菜のドレ和え 味噌汁	ごはん(小) 醤油ラーメン 蒸しシューマイ ババロア	御飯 肉味噌豆腐 かぶの煮物 ブロッコリーのごま和え 清汁
	エネルギー 577 タンパク 23 脂質 19.7 炭水化物 75.8 カルシウム 151 食塩相当量 2.6	エネルギー 558 タンパク 20.8 脂質 18.6 炭水化物 74.8 カルシウム 74 食塩相当量 2.7	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 639 タンパク 19.1 脂質 22.1 炭水化物 92.2 カルシウム 90 食塩相当量 2.8	エネルギー 592 タンパク 24.9 脂質 23.1 炭水化物 69.9 カルシウム 150 食塩相当量 3.1	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 29.5 脂質 18.2 炭水化物 86 カルシウム 236 食塩相当量 3
夕食	御飯 海鮮シチュー マカロニソテー コーンサラダ 果物	御飯 鶏牛蒡 かぼちゃ煮 春菊のお浸し 味噌汁	御飯 赤魚の漬け焼き 添え(ししとう) れんこん金平 ほうれん草の湯葉和え 味噌汁	御飯 ポークチャップ 添え(焼き野菜) マカロニソテー ブロッコリーサラダ コーンスープ	御飯 れんこんのおとし揚げ 添え(スナップエンドウ) 大豆煮 オクラの柚香和え 豚汁	御飯 白身魚のムニエル 添え(ソテー) チンゲン菜の煮浸し 大根サラダ コンソメスープ	御飯 豚肉の甘辛炒め さつま芋煮 ビーフンサラダ 味噌汁
	エネルギー 573 タンパク 18.9 脂質 14.2 炭水化物 96.8 カルシウム 112 食塩相当量 3.4	エネルギー 634 タンパク 26.8 脂質 19.9 炭水化物 88.9 カルシウム 153 食塩相当量 3.2	エネルギー 466 タンパク 21.5 脂質 7.7 炭水化物 76.5 カルシウム 75 食塩相当量 2.4	エネルギー 692 タンパク 26.6 脂質 25.2 炭水化物 90.2 カルシウム 109 食塩相当量 3.6	エネルギー 582 タンパク 25 脂質 13.7 炭水化物 91.8 カルシウム 158 食塩相当量 3.5	エネルギー 561 タンパク 20.1 脂質 19.7 炭水化物 73.8 カルシウム 88 食塩相当量 2.4	エネルギー 582 タンパク 22.7 脂質 12.2 炭水化物 96.9 カルシウム 130 食塩相当量 2.6
合計	エネルギー 1686 タンパク 54.4 脂質 69.1 炭水化物 267.1 カルシウム 515 食塩相当量 7.5	エネルギー 1504 タンパク 55.8 脂質 43.8 炭水化物 222.2 カルシウム 272 食塩相当量 7.2	エネルギー 1525 タンパク 63.3 脂質 48.2 炭水化物 206 カルシウム 576 食塩相当量 6.1	エネルギー 1568 タンパク 49.6 脂質 48 炭水化物 236.8 カルシウム 223 食塩相当量 7	エネルギー 1598 タンパク 63.1 脂質 52.4 炭水化物 220.5 カルシウム 609 食塩相当量 7.3	エネルギー 1533 タンパク 52.7 脂質 45.5 炭水化物 222.8 カルシウム 204 食塩相当量 7	エネルギー 1503 タンパク 62.2 脂質 32.4 炭水化物 240.1 カルシウム 384 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7年6月　花咲浜寺　献立表

	6月8日(日)	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)
朝食	豆乳クリームパン キャベツソテー コーヒー牛乳 果物	白粥 漬物 ほうれん草のごまドレ和え 果物	あんぱん ハムサラダ 牛乳 ヨーグルト	白粥 昆布佃煮 だし巻きたまご 果物	メロンパン コンソメ煮 牛乳 りんご缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 照り焼き肉団子 果物	茶粥 漬物 厚揚げ煮 果物
	エネルギー 440 タンパク 9.6 脂質 35.9 炭水化物 71.4 カルシウム 185 食塩相当量 0.7	エネルギー 273 タンパク 5.6 脂質 4.5 炭水化物 53.3 カルシウム 47 食塩相当量 0.7	エネルギー 489 タンパク 16.9 脂質 16.8 炭水化物 64.8 カルシウム 314 食塩相当量 1	エネルギー 306 タンパク 10.5 脂質 6.2 炭水化物 53.3 カルシウム 54 食塩相当量 1.3	エネルギー 484 タンパク 15.6 脂質 16.8 炭水化物 65.8 カルシウム 314 食塩相当量 1.4	エネルギー 288 タンパク 9 脂質 2 炭水化物 58.8 カルシウム 32 食塩相当量 1.2	エネルギー 329 タンパク 10.4 脂質 7.4 炭水化物 55 カルシウム 160 食塩相当量 0.9
昼食	御飯 鮭の塩焼き 添え(おろし・まいたけ) かぼちゃのいとこ煮 もずく酢 味噌汁	【お誕生日会】 炊き込みごはん 天ぷら盛り合わせ 添え(天つゆ) 茶碗蒸し オクラの和え物 赤だし	御飯 さわらの酒蒸し 添え(人参・白ねぎ) 里芋の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん(小) はいからうどん 茹子のそぼろ煮 いちごゼリー	御飯 ビーフストロガノフ アスパラのソテー かぶのドレ和え 果物	木の葉丼 ピーマンとコーンのソテー 大根菜のごまドレ和え 味噌汁	御飯 赤魚の煮付け 添え(れんこん・人参) さつまいもの金平 大根サラダ 清汁
	エネルギー 544 タンパク 21.1 脂質 9.3 炭水化物 95.2 カルシウム 58 食塩相当量 3.2	エネルギー 651 タンパク 29.5 脂質 20.1 炭水化物 86.3 カルシウム 194 食塩相当量 4.5	エネルギー 479 タンパク 21.1 脂質 7.2 炭水化物 82.7 カルシウム 148 食塩相当量 3.2	エネルギー 629 タンパク 21.4 脂質 17.2 炭水化物 92.9 カルシウム 52 食塩相当量 3.4	エネルギー 644 タンパク 20.7 脂質 25 炭水化物 84.9 カルシウム 84 食塩相当量 2.5	エネルギー 545 タンパク 18.8 脂質 16.1 炭水化物 79.3 カルシウム 212 食塩相当量 3.5	エネルギー 501 タンパク 19 脂質 8.2 炭水化物 89.5 カルシウム 91 食塩相当量 2.3
夕食	御飯 筑前煮 ふきの炒め物 白菜の和え物 味噌汁	御飯 豚肉の塩麹炒め チンゲンサイのソテー カリフラワーのマヨ和え 味噌汁	御飯 枝豆と大葉の鶏つくね 添え(ブロッコリー・トマト) 切り干し大根 じゃことキャベツの甘酢和え 清汁	御飯 さばの味噌煮 添え(オクラ) えびとピーマン炒め いんげんのドレ和え 清汁	御飯 豚肉のしぐれ煮 枝豆がんも煮 チンゲンサイの和え物 清汁	御飯 お豆腐グラタン ズッキーニのソテー ツナサラダ コーンスープ	御飯 豚肉の生姜焼き 添え(キャベツ・トマト) 卵の花 いんげんのおかかマヨ和え 味噌汁
	エネルギー 560 タンパク 20.2 脂質 16.8 炭水化物 81.1 カルシウム 133 食塩相当量 2.6	エネルギー 575 タンパク 23.8 脂質 20.2 炭水化物 74.9 カルシウム 100 食塩相当量 2.5	エネルギー 573 タンパク 27 脂質 15.4 炭水化物 81.9 カルシウム 185 食塩相当量 2.4	エネルギー 587 タンパク 25.4 脂質 20.4 炭水化物 73.5 カルシウム 91 食塩相当量 2.6	エネルギー 527 タンパク 24 脂質 13.5 炭水化物 76.8 カルシウム 118 食塩相当量 2.5	エネルギー 716 タンパク 22.1 脂質 30.4 炭水化物 88.3 カルシウム 213 食塩相当量 3.2	エネルギー 683 タンパク 31 脂質 22.6 炭水化物 84.2 カルシウム 105 食塩相当量 2.8
合計	エネルギー 1544 タンパク 50.9 脂質 62 炭水化物 247.7 カルシウム 376 食塩相当量 6.5	エネルギー 1499 タンパク 58.9 脂質 44.8 炭水化物 214.5 カルシウム 341 食塩相当量 7.7	エネルギー 1541 タンパク 65 脂質 39.4 炭水化物 229.4 カルシウム 647 食塩相当量 6.6	エネルギー 1522 タンパク 57.3 脂質 43.8 炭水化物 219.7 カルシウム 197 食塩相当量 7.3	エネルギー 1655 タンパク 60.3 脂質 55.3 炭水化物 227.5 カルシウム 516 食塩相当量 6.4	エネルギー 1549 タンパク 49.9 脂質 48.5 炭水化物 226.4 カルシウム 457 食塩相当量 7.9	エネルギー 1513 タンパク 60.4 脂質 38.2 炭水化物 228.7 カルシウム 356 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７年６月　花咲浜寺　献立表

	6月15日(日)	6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月21日(土)
朝食	チョコカスター ブロッコリーサラダ コーヒー牛乳 果物	白粥 漬物 ほうれん草のそぼろ炒め 果物	りんごパン ソーセージソテー 牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 肉団子の旨煮 果物	黒糖みるくパン アスパラのドレ和え 牛乳 パイン缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 たまごとじ 果物	茶粥 漬物 小松菜とがんも煮 果物
	エネルギー 531 タンパク 13.3 脂質 40.7 炭水化物 79.7 カルシウム 252 食塩相当量 1.3	エネルギー 296 タンパク 7.6 脂質 6.1 炭水化物 52.7 カルシウム 33 食塩相当量 0.7	エネルギー 495 タンパク 16.8 脂質 18.9 炭水化物 62.6 カルシウム 341 食塩相当量 1.5	エネルギー 312 タンパク 9.1 脂質 3.8 炭水化物 60.9 カルシウム 37 食塩相当量 1.5	エネルギー 492 タンパク 15.6 脂質 22.4 炭水化物 56 カルシウム 492 食塩相当量 1.1	エネルギー 307 タンパク 9.9 脂質 5.8 炭水化物 52.8 カルシウム 36 食塩相当量 1.1	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 鶏の山椒焼き 添え(オクラ) なすの揚げ浸し 小松菜の和え物 味噌汁	御飯 ポークビーンズ スナップエンドウのソテー カリフラワーのドレ和え コンソメスープ	御飯 魚の香草パン粉焼き 添え(ブロッコリー・人参) しろ菜ソテー マカロニサラダ コーンスープ	ごはん(小) 鶏南蛮そば じゃがいもの煮 水ようかん	御飯 チキン南蛮 添え(スナップエンドウ・トマト) しろ菜の煮浸し 春雨サラダ 味噌汁	【お弁当の日】 ゆかりごはん 漬物 牛しぐれ煮 鮭の塩焼き 芋煮 きゅうりとみょうがの酢の物 味噌汁 水まんじゅう	シーフードカレー 漬物(福神漬) レタスサラダ マンゴープリン
	エネルギー 574 タンパク 24.4 脂質 22.4 炭水化物 67.2 カルシウム 152 食塩相当量 2.9	エネルギー 569 タンパク 26.9 脂質 16.8 炭水化物 78.9 カルシウム 116 食塩相当量 2.4	エネルギー 715 タンパク 25 脂質 26.7 炭水化物 92.1 カルシウム 225 食塩相当量 2.4	エネルギー 620 タンパク 23.4 脂質 10.6 炭水化物 108.2 カルシウム 46 食塩相当量 2.4	エネルギー 727 タンパク 24 脂質 30.6 炭水化物 86 カルシウム 119 食塩相当量 2.7	エネルギー 693 タンパク 29.3 脂質 23 炭水化物 90.4 カルシウム 87 食塩相当量 4.3	エネルギー 633 タンパク 23.6 脂質 17.7 炭水化物 97.7 カルシウム 156 食塩相当量 3.7
夕食	御飯 白身魚の南蛮漬け 大根菜の炒め物 里芋の味噌和え 清汁	御飯 牛肉の中華炒め 春巻 めかぶ 中華スープ	御飯 五目卵銀あんかけ ニンニクの芽炒め 小松菜のおかか和え 清汁	御飯 大和煮 根菜と平天の煮物 チンゲン菜のゆずドレ和え 清汁	御飯 豚肉の味噌炒め 白花豆煮 ひじきのサラダ 味噌汁	御飯 さわらの利休焼き 添え(なます) 高野の煮物 いんげんの和え物 味噌汁	御飯 鶏肉のくわ焼き 添え(ブロッコリー・人参) かぼちゃ煮 大根菜の和え物 清汁
	エネルギー 612 タンパク 24.6 脂質 16.6 炭水化物 89.5 カルシウム 173 食塩相当量 2.8	エネルギー 655 タンパク 21.1 脂質 26.2 炭水化物 80 カルシウム 113 食塩相当量 3.1	エネルギー 524 タンパク 22.7 脂質 14.8 炭水化物 73.4 カルシウム 174 食塩相当量 2.4	エネルギー 569 タンパク 22.5 脂質 14.3 炭水化物 86.2 カルシウム 109 食塩相当量 3.1	エネルギー 630 タンパク 27.3 脂質 18.3 炭水化物 87.7 カルシウム 100 食塩相当量 3.1	エネルギー 523 タンパク 25.6 脂質 14.5 炭水化物 71.2 カルシウム 197 食塩相当量 2.9	エネルギー 568 タンパク 25.3 脂質 15.6 炭水化物 82.7 カルシウム 179 食塩相当量 2.2
合計	エネルギー 1717 タンパク 62.3 脂質 79.7 炭水化物 236.4 カルシウム 577 食塩相当量 7	エネルギー 1520 タンパク 55.6 脂質 49.1 炭水化物 211.6 カルシウム 262 食塩相当量 6.2	エネルギー 1734 タンパク 64.5 脂質 60.4 炭水化物 228.1 カルシウム 740 食塩相当量 6.3	エネルギー 1501 タンパク 55 脂質 28.7 炭水化物 255.3 カルシウム 192 食塩相当量 7	エネルギー 1849 タンパク 66.9 脂質 71.3 炭水化物 229.7 カルシウム 711 食塩相当量 6.9	エネルギー 1523 タンパク 64.8 脂質 43.3 炭水化物 214.4 カルシウム 320 食塩相当量 8.3	エネルギー 1505 タンパク 57.2 脂質 38.8 炭水化物 235.5 カルシウム 420 食塩相当量 7.2

※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７年６月　花咲浜寺　献立表

	6月22日(日)	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)
朝食	季節のジャムパン カリフラワーのドレ和え コーヒー牛乳 果物	白粥 梅干し えび団子煮物 果物	カスタードクリームパン フレンチサラダ 牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 平天の旨煮 果物	はちみつブンブン ブロッコリーサラダ 牛乳 黄桃のヨーグルト和え	白粥 漬物 がんも煮 果物	茶粥 漬物 小松菜の炒め煮 果物
	エネルギー 458 タンパク 12 脂質 30.8 炭水化物 85.9 カルシウム 180 食塩相当量 1.3	エネルギー 337 タンパク 8.7 脂質 7.7 炭水化物 57.4 カルシウム 24 食塩相当量 1.7	エネルギー 504 タンパク 15.2 脂質 21.2 炭水化物 61.6 カルシウム 309 食塩相当量 1	エネルギー 287 タンパク 8.8 脂質 1.6 炭水化物 59.3 カルシウム 17 食塩相当量 1.1	エネルギー 437 タンパク 15.2 脂質 16.2 炭水化物 56.2 カルシウム 324 食塩相当量 1	エネルギー 321 タンパク 9.3 脂質 7.8 炭水化物 52.3 カルシウム 16 食塩相当量 1.2	エネルギー 274 タンパク 5.3 脂質 4.1 炭水化物 54.4 カルシウム 96 食塩相当量 1.1
昼食	御飯 豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜の炒め物 もやしの和え物 味噌汁	御飯 鶏の唐揚げ 添え(アスパラ) ひじき炒め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	牛丼 白菜のドレ和え 味噌汁 青りんごゼリー	御飯 ほうれん草とチーズのキッシュ風 じゃがいもの洋風煮 アスパラサラダ コンソメスープ	御飯 さばの煮つけ 添え(ふき・人参) いんげんソテー チンゲンサイのドレ和え 味噌汁	ごはん(小) 焼きそば 焼き餃子 味噌汁 杏仁豆腐	御飯 牛肉の味噌炒め ほうれん草のじゃこ炒め かぶの汐昆布和え 清汁
	エネルギー 555 タンパク 25.4 脂質 13.6 炭水化物 81.8 カルシウム 224 食塩相当量 2.6	エネルギー 679 タンパク 26.2 脂質 26.1 炭水化物 84.4 カルシウム 138 食塩相当量 2.8	エネルギー 624 タンパク 20 脂質 20.8 炭水化物 87.7 カルシウム 100 食塩相当量 2.8	エネルギー 625 タンパク 22.9 脂質 26.3 炭水化物 75.1 カルシウム 163 食塩相当量 2.8	エネルギー 507 タンパク 21.6 脂質 15.7 炭水化物 68.5 カルシウム 116 食塩相当量 2.9	エネルギー 671 タンパク 25.6 脂質 16.7 炭水化物 102.2 カルシウム 154 食塩相当量 3.8	エネルギー 573 タンパク 21.3 脂質 19.8 炭水化物 76.3 カルシウム 115 食塩相当量 3.3
夕食	御飯 牛肉のスタミナ炒め 里芋の煮っころがし オクラのポン酢和え 味噌汁	御飯 豚肉の柳川風 茄子の揚げ浸し ふきのおかか和え 味噌汁	御飯 ほっけの塩焼き 添え(おろし) ちくわの煮物 カリフラワーの酢味噌和え けんちん汁	御飯 ホイコーロー 蒸しシュウマイ 鶏ときゅうりの春雨サラダ 中華スープ	御飯 鶏のもろみ味噌焼き 添え(カリフラワー・ししとう) 小松菜の煮浸し かぶの和え物 清汁	菜飯 豆腐チャンプル さつま芋のレモン煮 オクラのなめたけ和え 味噌汁	御飯 鮭のムニエル 添え(グラッセ) 茄子とベーコンの和風炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ
	エネルギー 552 タンパク 19.7 脂質 15.1 炭水化物 85 カルシウム 134 食塩相当量 2.4	エネルギー 598 タンパク 25.4 脂質 17.8 炭水化物 82.1 カルシウム 111 食塩相当量 3.1	エネルギー 438 タンパク 23.1 脂質 4.5 炭水化物 76.5 カルシウム 75 食塩相当量 2.4	エネルギー 685 タンパク 29 脂質 21 炭水化物 91.7 カルシウム 76 食塩相当量 3.1	エネルギー 557 タンパク 24.3 脂質 18.7 炭水化物 71.1 カルシウム 147 食塩相当量 2.6	エネルギー 625 タンパク 27.7 脂質 16.7 炭水化物 93.5 カルシウム 285 食塩相当量 2.6	エネルギー 790 タンパク 22.6 脂質 41.7 炭水化物 79.9 カルシウム 61 食塩相当量 2.3
合計	エネルギー 1565 タンパク 57.1 脂質 59.5 炭水化物 252.7 カルシウム 538 食塩相当量 6.3	エネルギー 1614 タンパク 60.3 脂質 51.6 炭水化物 223.9 カルシウム 273 食塩相当量 7.6	エネルギー 1566 タンパク 58.3 脂質 46.5 炭水化物 225.8 カルシウム 484 食塩相当量 6.2	エネルギー 1597 タンパク 60.7 脂質 48.9 炭水化物 226.1 カルシウム 256 食塩相当量 7	エネルギー 1501 タンパク 61.1 脂質 50.6 炭水化物 195.8 カルシウム 587 食塩相当量 6.5	エネルギー 1617 タンパク 62.6 脂質 41.2 炭水化物 248 カルシウム 455 食塩相当量 7.6	エネルギー 1637 タンパク 49.2 脂質 65.6 炭水化物 210.6 カルシウム 272 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7年7月　花咲浜寺　献立表

	6月29日(日)	6月30日(月)	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)
朝食	シュガーバターコッペ マカロニサラダ コーヒー牛乳 果物	白粥 漬物 いか団子の旨煮 果物	レーズンペストリー 小松菜のソテー 牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 だし巻きたまご 果物	ミニ山シュガーパン かぶのスープ煮 牛乳 みかん缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 厚揚げ煮 果物	茶粥 漬物 大根菜のツナ煮 果物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 ﾀﾝﾊﾟｸ 11.5 脂質 40.2 炭水化物 85.8 ｶﾙｼｳﾑ 181 食塩相当量 1.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ 287 ﾀﾝﾊﾟｸ 9.9 脂質 2 炭水化物 57.1 ｶﾙｼｳﾑ 20 食塩相当量 1.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525 ﾀﾝﾊﾟｸ 16.9 脂質 17.7 炭水化物 74.5 ｶﾙｼｳﾑ 423 食塩相当量 1.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ 294 ﾀﾝﾊﾟｸ 10.3 脂質 6 炭水化物 50 ｶﾙｼｳﾑ 41 食塩相当量 1	ｴﾈﾙｷﾞｰ 447 ﾀﾝﾊﾟｸ 15.4 脂質 15 炭水化物 61 ｶﾙｼｳﾑ 333 食塩相当量 1.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ 327 ﾀﾝﾊﾟｸ 10.2 脂質 7.4 炭水化物 54.3 ｶﾙｼｳﾑ 155 食塩相当量 0.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ 304 ﾀﾝﾊﾟｸ 6.9 脂質 7 炭水化物 53.7 ｶﾙｼｳﾑ 116 食塩相当量 1.1
昼食	ちらし寿司 五目大豆煮 オクラと長芋の青じそドレ和え 清汁	御飯 豚肉の味噌炒め 金時豆煮 なす生姜醤油和え 清汁	赤飯 さわらの磯辺焼き 添え(オクラ・人参) 茄子の旨煮 カリフラワーの甘酢和え 赤だし	御飯 コロッケ 添え(スナップエンドウ) チンゲンサイのソテー キャベツのツナ和え 味噌汁	御飯 チキンピカタ 添え(ブロッコリー・じゃがいも) アスパラベーコン マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん(小) 塩ラーメン 春巻き いちごゼリー	夏野菜のカレー 添え(福神漬) 大豆サラダ 果物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 445 ﾀﾝﾊﾟｸ 18 脂質 5.1 炭水化物 83.1 ｶﾙｼｳﾑ 151 食塩相当量 3.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ 625 ﾀﾝﾊﾟｸ 24.7 脂質 16.3 炭水化物 93 ｶﾙｼｳﾑ 70 食塩相当量 2.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ 627 ﾀﾝﾊﾟｸ 26.3 脂質 21.8 炭水化物 78.8 ｶﾙｼｳﾑ 104 食塩相当量 2.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 646 ﾀﾝﾊﾟｸ 14.1 脂質 24.5 炭水化物 92.7 ｶﾙｼｳﾑ 117 食塩相当量 3.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ 696 ﾀﾝﾊﾟｸ 27.1 脂質 28.9 炭水化物 82.4 ｶﾙｼｳﾑ 53 食塩相当量 2.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ 644 ﾀﾝﾊﾟｸ 16.2 脂質 19.4 炭水化物 97.5 ｶﾙｼｳﾑ 60 食塩相当量 4.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ 629 ﾀﾝﾊﾟｸ 21.5 脂質 20.6 炭水化物 91.8 ｶﾙｼｳﾑ 101 食塩相当量 2.8
夕食	御飯 すき煮風 チンゲン菜の炒め物 もやしの和え物 味噌汁	御飯 ハンバーグ 添え(グラッセ) かぶの洋風煮 ひじきのサラダ コーンスープ	御飯 豚肉のねぎソース 添え(ブロッコリー・じゃがいも) たけのこの炒め煮 しろ菜の和え物 味噌汁	御飯 太刀魚の塩焼き 添え(おろし・レモン) じゃこピーマン さつま芋のごま和え 清汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 里芋煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	御飯 鮭の幽庵焼き 添え(ししとう・白ねぎ) れんこん炒め しろ菜のドレ和え 清汁	御飯 鶏肉の照り焼き 添え(ブロッコリー) じゃが芋の味噌煮 白菜の青じそドレ和え 味噌汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 646 ﾀﾝﾊﾟｸ 28.2 脂質 22.6 炭水化物 80.3 ｶﾙｼｳﾑ 189 食塩相当量 3	ｴﾈﾙｷﾞｰ 634 ﾀﾝﾊﾟｸ 21.9 脂質 21.5 炭水化物 88.6 ｶﾙｼｳﾑ 192 食塩相当量 3.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ 500 ﾀﾝﾊﾟｸ 23.7 脂質 10 炭水化物 79.7 ｶﾙｼｳﾑ 132 食塩相当量 2.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 ﾀﾝﾊﾟｸ 17.6 脂質 19.8 炭水化物 82 ｶﾙｼｳﾑ 96 食塩相当量 2.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505 ﾀﾝﾊﾟｸ 18.4 脂質 12.8 炭水化物 78.9 ｶﾙｼｳﾑ 84 食塩相当量 2.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 ﾀﾝﾊﾟｸ 22 脂質 14.9 炭水化物 75.5 ｶﾙｼｳﾑ 119 食塩相当量 2.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 ﾀﾝﾊﾟｸ 26 脂質 18.1 炭水化物 80 ｶﾙｼｳﾑ 81 食塩相当量 3.3
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1645 ﾀﾝﾊﾟｸ 57.7 脂質 67.9 炭水化物 249.2 ｶﾙｼｳﾑ 521 食塩相当量 8.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1546 ﾀﾝﾊﾟｸ 56.5 脂質 39.8 炭水化物 238.7 ｶﾙｼｳﾑ 282 食塩相当量 7.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1652 ﾀﾝﾊﾟｸ 66.9 脂質 49.5 炭水化物 233 ｶﾙｼｳﾑ 659 食塩相当量 6.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1514 ﾀﾝﾊﾟｸ 42 脂質 50.3 炭水化物 224.7 ｶﾙｼｳﾑ 254 食塩相当量 6.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1648 ﾀﾝﾊﾟｸ 60.9 脂質 56.7 炭水化物 222.3 ｶﾙｼｳﾑ 470 食塩相当量 6.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1502 ﾀﾝﾊﾟｸ 48.4 脂質 41.7 炭水化物 227.3 ｶﾙｼｳﾑ 334 食塩相当量 7.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1515 ﾀﾝﾊﾟｸ 54.4 脂質 45.7 炭水化物 225.5 ｶﾙｼｳﾑ 298 食塩相当量 7.2

※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。