

令和8年1月 花咲浜寺献立表

	12月28日(日)	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)
朝食	黒糖ツイスト チーズサラダ コーヒー牛乳 果物	白粥 漬物 がんも煮 果物 	レーズンパストリー アスパラの炒め物 牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 大根菜のドレ和え 果物	【元旦】 白粥 漬物 二種盛(にしん昆布巻・玉子) 果物 お雑煮 	白粥 昆布佃煮 盛り合わせ(二種) 果物	茶粥 漬物 チンゲン菜炒め 果物
	エネルギー 475 タンパク 10.9 脂質 39.8 炭水化物 69.5 カルシウム 248 食塩相当量 1.2	エネルギー 317 タンパク 9.7 脂質 7.8 炭水化物 51.5 カルシウム 20 食塩相当量 1.1	エネルギー 513 タンパク 15.6 脂質 16.9 炭水化物 74.3 カルシウム 336 食塩相当量 1.2	エネルギー 286 タンパク 8.1 脂質 4.6 炭水化物 53.9 カルシウム 145 食塩相当量 1	エネルギー 289 タンパク 7.2 脂質 3 炭水化物 58.6 カルシウム 22 食塩相当量 1.3	エネルギー 284 タンパク 5.2 脂質 1.4 炭水化物 63.5 カルシウム 65 食塩相当量 0.9	エネルギー 249 タンパク 5.7 脂質 2.8 炭水化物 51.4 カルシウム 72 食塩相当量 1.3
昼食	御飯 豚の山椒炒め しろ菜の煮物 きゅうりの酢の物 味噌汁	御飯 太刀魚の幽庵焼き 添え(ししとう・白花豆) 里芋のいとこ煮 菜の花の和え物 清汁 	御飯 鶏の南蛮漬け 添え(いんげん) 揚げなすの煮浸し ほうれん草の和え物 味噌汁	カレーライス 添え(福神漬) ミモザサラダ フルーチェ 	赤飯 ブリの照り焼き 牛肉ごぼう巻き 紅白かまぼこ 紅白なます 加賀太鼓・干支かぶら 煮め 栗きんとん・数の子 おとそ	御飯 さわらの西京焼き 添え(オクラ・花れんこん) なすの揚げ浸し 白菜の甘酢和え 清汁 	ちらし寿司 枝豆がんも煮 赤だし 果物 
	エネルギー 609 タンパク 23.6 脂質 20.9 炭水化物 78.9 カルシウム 205 食塩相当量 2.5	エネルギー 582 タンパク 21.5 脂質 14.7 炭水化物 89.1 カルシウム 42 食塩相当量 2.1	エネルギー 647 タンパク 20.6 脂質 19.6 炭水化物 97.8 カルシウム 71 食塩相当量 4.6	エネルギー 618 タンパク 24.2 脂質 18.1 炭水化物 91.3 カルシウム 125 食塩相当量 3	エネルギー 669 タンパク 30.3 脂質 7 炭水化物 113.8 カルシウム 90 食塩相当量 3.1	エネルギー 534 タンパク 20.2 脂質 14.5 炭水化物 79 カルシウム 71 食塩相当量 2.3	エネルギー 519 タンパク 21.9 脂質 10 炭水化物 86.3 カルシウム 83 食塩相当量 3.8
夕食	御飯 牛肉としめじの生姜煮 かぶのあんかけ 白菜の錦糸和え 味噌汁 	御飯 プルコギ 蒸しシュウマイ 水菜の昆布和え 中華スープ 	御飯 たら酒蒸し れんこんの炒め煮 小松菜のお浸し 清汁	ごはん(小) 年越しそば しろ菜の胡麻和え 果物 	いりこ菜御飯 うなぎの蒲焼き 若鶏の八幡巻き 伊達巻 黒豆煮 寿高野 ほうれん草の和え物 干支まんじゅう 果物 清汁 	御飯 煮込みハンバーグ 添え(グラッセ) アスパラソテー カリフラワーのドレ和え コーンスープ 	御飯 おでん ピーマン炒め 小松菜のドレ和え 味噌汁 
	エネルギー 509 タンパク 25.6 脂質 8.8 炭水化物 82.4 カルシウム 116 食塩相当量 3.1	エネルギー 613 タンパク 26.4 脂質 20.3 炭水化物 80.8 カルシウム 184 食塩相当量 2.4	エネルギー 447 タンパク 24.2 脂質 5.1 炭水化物 76.2 カルシウム 257 食塩相当量 2.5	エネルギー 542 タンパク 19.5 脂質 9.8 炭水化物 95.2 カルシウム 156 食塩相当量 2.7	エネルギー 732 タンパク 32.9 脂質 18.9 炭水化物 111.4 カルシウム 194 食塩相当量 4.5	エネルギー 726 タンパク 22.4 脂質 30.2 炭水化物 92.1 カルシウム 127 食塩相当量 3.2	エネルギー 608 タンパク 27.5 脂質 21.1 炭水化物 77.3 カルシウム 235 食塩相当量 2.7
合計	エネルギー 1593 タンパク 60.1 脂質 69.5 炭水化物 230.8 カルシウム 569 食塩相当量 6.8	エネルギー 1512 タンパク 57.6 脂質 42.8 炭水化物 221.4 カルシウム 246 食塩相当量 5.6	エネルギー 1607 タンパク 60.4 脂質 41.6 炭水化物 248.3 カルシウム 664 食塩相当量 8.3	エネルギー 1446 タンパク 51.8 脂質 32.5 炭水化物 240.4 カルシウム 426 食塩相当量 6.7	エネルギー 1690 タンパク 70.4 脂質 28.9 炭水化物 283.8 カルシウム 306 食塩相当量 8.9	エネルギー 1544 タンパク 47.8 脂質 46.1 炭水化物 234.6 カルシウム 263 食塩相当量 6.4	エネルギー 1376 タンパク 55.1 脂質 33.9 炭水化物 215 カルシウム 390 食塩相当量 7.8

※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8年1月 花咲浜寺献立表

	1月4日(日)	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
朝食	あんぱん カリフラワーのドレ和え コーヒー牛乳 果物	白粥 漬物 オクラの青じそ和え 果物 	メロンパン 大根菜のそぼろ炒め ヨーグルト 	七草粥 二色盛り 果物 	ミニ山シュガーパン カリフラワーのコンソメ煮 牛乳 黄桃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 平天の旨煮 果物
	エネルギー 476 タンパク 12.5 脂質 31.7 炭水化物 87.4 カルシウム 187 食塩相当量 0.9	エネルギー 233 タンパク 5 脂質 0.7 炭水化物 52.8 カルシウム 55 食塩相当量 1.1	エネルギー 373 タンパク 11.7 脂質 13.5 炭水化物 48.8 カルシウム 206 食塩相当量 1	エネルギー 303 タンパク 10.8 脂質 6.2 炭水化物 51.2 カルシウム 52 食塩相当量 1.9	エネルギー 458 タンパク 17.1 脂質 15.4 炭水化物 61.9 カルシウム 339 食塩相当量 1.8	エネルギー 298 タンパク 8.9 脂質 2 炭水化物 61.3 カルシウム 28 食塩相当量 1.2	エネルギー 276 タンパク 9 脂質 1.6 炭水化物 56.8 カルシウム 15 食塩相当量 1.3
昼食	バターロール クリームスパゲッティー スナップエンドウのソテー かぼちゃサラダ 青りんごゼリー 	木の葉丼 じゃこピーマン しろ菜のマヨ和え 味噌汁 	御飯 太刀魚の塩焼き 添え(ししとう・おろし) じゃがいもの金平 かぶのドレ和え 清汁 	御飯 牛肉のオイスターソース炒め 厚揚げのピリ辛炒め煮 レタスとハムのサラダ 中華スープ 	御飯 みそ鍋風 なすの煮浸し オクラの和風和え 果物 	ごはん(小) 昆布うどん 豚の角煮 アスパラの和え物 	御飯 きのこのキッシュ ズッキーニのソテー マカロニサラダ コンソメスープ 
	エネルギー 728 タンパク 21 脂質 24.5 炭水化物 103.2 カルシウム 189 食塩相当量 3.4	エネルギー 591 タンパク 21.8 脂質 19.7 炭水化物 79.2 カルシウム 181 食塩相当量 3.8	エネルギー 643 タンパク 22 脂質 27 炭水化物 78.3 カルシウム 79 食塩相当量 2.7	エネルギー 557 タンパク 24 脂質 17.6 炭水化物 73.9 カルシウム 198 食塩相当量 2.3	エネルギー 752 タンパク 26.9 脂質 24.6 炭水化物 106 カルシウム 143 食塩相当量 2.7	エネルギー 535 タンパク 14.9 脂質 12.9 炭水化物 85.8 カルシウム 68 食塩相当量 4	エネルギー 679 タンパク 22.9 脂質 31.5 炭水化物 75.1 カルシウム 177 食塩相当量 2.8
夕食	御飯 豚肉とじゃが芋の中華炒め 切り干し大根煮 キャベツのごまドレ和え 味噌汁 	御飯 鶏肉と牛蒡の生姜炒め 水菜のさっと煮 ブロッコリーのツナ和え 清汁 	御飯 ポークチャップ 添え(アスパラ) ほうれん草ソテー 大根サラダ コンソメスープ	御飯 カレーの生姜煮 添え(ふき・人参) いんげんの炒め物 おさつサラダ 味噌汁 	御飯 鶏の照り焼き 添え(白ねぎ) 炒り卵 しろ菜のゆず和え 味噌汁	御飯 さばのごま焼き 添え(甘酢生姜) かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりの酢の物 味噌汁 	御飯 豚肉四川風炒め 焼き餃子 スナップえんどうのドレ和え 中華スープ
	エネルギー 655 タンパク 21.2 脂質 24.2 炭水化物 87.6 カルシウム 111 食塩相当量 3.1	エネルギー 639 タンパク 30.8 脂質 19.9 炭水化物 83.5 カルシウム 174 食塩相当量 2.4	エネルギー 622 タンパク 23.2 脂質 25.8 炭水化物 74.7 カルシウム 84 食塩相当量 2.5	エネルギー 575 タンパク 21.7 脂質 14.4 炭水化物 89.7 カルシウム 119 食塩相当量 3.1	エネルギー 588 タンパク 28.3 脂質 21.3 炭水化物 67.8 カルシウム 142 食塩相当量 2.6	エネルギー 544 タンパク 23.7 脂質 15.5 炭水化物 78.5 カルシウム 87 食塩相当量 2.7	エネルギー 657 タンパク 21.6 脂質 25 炭水化物 84.8 カルシウム 99 食塩相当量 2.2
合計	エネルギー 1859 タンパク 54.7 脂質 80.4 炭水化物 278.2 カルシウム 487 食塩相当量 7.4	エネルギー 1463 タンパク 57.6 脂質 40.3 炭水化物 215.5 カルシウム 410 食塩相当量 7.3	エネルギー 1638 タンパク 56.9 脂質 66.3 炭水化物 201.8 カルシウム 369 食塩相当量 6.2	エネルギー 1435 タンパク 56.5 脂質 38.2 炭水化物 214.8 カルシウム 369 食塩相当量 7.3	エネルギー 1798 タンパク 72.3 脂質 61.3 炭水化物 235.7 カルシウム 624 食塩相当量 7.1	エネルギー 1377 タンパク 47.5 脂質 30.4 炭水化物 225.6 カルシウム 183 食塩相当量 7.9	エネルギー 1612 タンパク 53.5 脂質 58.1 炭水化物 216.7 カルシウム 291 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8年1月 花咲浜寺献立表

	1月11日(日)	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)
朝食	ジャムパン(ミックス) アスパラソテー コーヒー牛乳 果物	白粥 漬物 がんも煮 果物 	チョコカスター マカロニサラダ 牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 いんげんの炒め物 牛乳 果物	【小正月】 あずき粥 二種盛り 黄桃缶のヨーグルト和え 	白粥 漬物 絹厚揚げ煮 果物	茶粥 漬物 いか団子の旨煮 果物
	エネルギー 408 タンパク 9.9 脂質 32.1 炭水化物 74.2 カルシウム 171 食塩相当量 1.2	エネルギー 289 タンパク 7.5 脂質 5.4 炭水化物 52.2 カルシウム 20 食塩相当量 0.9	エネルギー 540 タンパク 16 脂質 24.8 炭水化物 61.2 カルシウム 320 食塩相当量 1.3	エネルギー 381 タンパク 12.2 脂質 9.9 炭水化物 61.6 カルシウム 260 食塩相当量 1	エネルギー 354 タンパク 14.8 脂質 7.8 炭水化物 56.2 カルシウム 106 食塩相当量 1.1	エネルギー 274 タンパク 7.9 脂質 5.1 炭水化物 48.9 カルシウム 106 食塩相当量 0.9	エネルギー 279 タンパク 9.9 脂質 2 炭水化物 55.4 カルシウム 17 食塩相当量 1.9
昼食	御飯 豚肉の味噌炒め 根菜と平天の煮物 しろ菜の錦糸和え 清汁 	【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 チンゲンサイの和え物 赤だし 	御飯 白身魚のバター醤油焼き 添え(スナップエンドウ) 高野煮 小松菜の和え物 味噌汁 	焼き鳥丼 ほうれん草の炒め物 もやしの和え物 味噌汁 	御飯 メンチカツ 添え(キャベツ・トマト) 大根菜の炒め煮 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁 	御飯 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のソテー きゅうりのドレ和え 味噌汁	ごはん(小) たぬきそば ちくわ磯辺揚げ しろ菜のツナ和え 
	エネルギー 617 タンパク 25 脂質 19.4 炭水化物 82.8 カルシウム 111 食塩相当量 3	エネルギー 622 タンパク 26.3 脂質 19.2 炭水化物 83.8 カルシウム 164 食塩相当量 5.1	エネルギー 462 タンパク 23.7 脂質 9.5 炭水化物 71.7 カルシウム 195 食塩相当量 3	エネルギー 571 タンパク 27.7 脂質 21 炭水化物 66.4 カルシウム 84 食塩相当量 3.5	エネルギー 692 タンパク 19 脂質 20 炭水化物 103 カルシウム 214 食塩相当量 3	エネルギー 613 タンパク 25.1 脂質 23.1 炭水化物 74.3 カルシウム 105 食塩相当量 3	エネルギー 601 タンパク 22.6 脂質 13.9 炭水化物 97.1 カルシウム 112 食塩相当量 3.1
夕食	御飯 白身魚の磯辺焼き 添え(オクラ・人参) 白菜の煮浸し コーンサラダ 味噌汁	御飯 お豆腐グラタン スープ煮 ほうれん草のツナマヨ和え 果物 	御飯 牛肉のトマト煮 アスパラのソテー キャベツのごま酢和え コンソメスープ	御飯 かに玉 蒸しニラ饅頭 白菜のお浸し 杏仁豆腐	御飯 豚肉の甘辛炒め さつま芋のレモン煮 小松菜の和え物 味噌汁 	御飯 さばのつけ焼き 添え(ししとう・人参) かぶのそぼろ煮 茄子のポン酢和え 清汁	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 蒸しシュウマイ ナムル 中華スープ 
	エネルギー 490 タンパク 20.5 脂質 10.3 炭水化物 79.6 カルシウム 89 食塩相当量 2.7	エネルギー 666 タンパク 22.5 脂質 26.1 炭水化物 87.8 カルシウム 190 食塩相当量 2.2	エネルギー 497 タンパク 21.6 脂質 11.4 炭水化物 78.1 カルシウム 103 食塩相当量 2.1	エネルギー 625 タンパク 23.3 脂質 18.5 炭水化物 89.7 カルシウム 133 食塩相当量 2.5	エネルギー 618 タンパク 20.4 脂質 18.1 炭水化物 94.6 カルシウム 152 食塩相当量 2.2	エネルギー 615 タンパク 24.8 脂質 24.3 炭水化物 71.9 カルシウム 46 食塩相当量 2.4	エネルギー 660 タンパク 20.4 脂質 25 炭水化物 87.8 カルシウム 112 食塩相当量 3.5
合計	エネルギー 1515 タンパク 55.4 脂質 61.8 炭水化物 236.6 カルシウム 371 食塩相当量 6.9	エネルギー 1577 タンパク 56.3 脂質 50.7 炭水化物 223.8 カルシウム 374 食塩相当量 8.2	エネルギー 1499 タンパク 61.3 脂質 45.7 炭水化物 211 カルシウム 618 食塩相当量 6.4	エネルギー 1577 タンパク 63.2 脂質 49.4 炭水化物 217.7 カルシウム 477 食塩相当量 7	エネルギー 1664 タンパク 54.2 脂質 45.9 炭水化物 253.8 カルシウム 472 食塩相当量 6.3	エネルギー 1502 タンパク 57.8 脂質 52.5 炭水化物 195.1 カルシウム 257 食塩相当量 6.3	エネルギー 1540 タンパク 52.9 脂質 40.9 炭水化物 240.3 カルシウム 241 食塩相当量 8.5

※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8年1月 花咲浜寺献立表

	1月18日(日)	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
朝食	黒糖みるくパン 野菜サラダ(かにかま) コーヒー牛乳 果物	白粥 漬物 冬瓜の生姜あんかけ 果物	季節のジャムパン チーズサラダ 牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 しる菜の和え物 果物	カスタードクリームパン 大根菜のドレ和え 牛乳 白桃缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 小松菜の炒め煮 果物	白粥 漬物 絹厚揚げ煮 果物 
	エネルギー 484 タンパク 12.1 脂質 38.3 炭水化物 73.9 カルシウム 370 食塩相当量 1.7	エネルギー 227 タンパク 4 脂質 0.7 炭水化物 51.8 カルシウム 18 食塩相当量 0.7	エネルギー 508 タンパク 16.4 脂質 18.4 炭水化物 69.1 カルシウム 380 食塩相当量 1.1	エネルギー 229 タンパク 5.2 脂質 0.8 炭水化物 51.3 カルシウム 84 食塩相当量 0.9	エネルギー 509 タンパク 16.6 脂質 20.6 炭水化物 63.9 カルシウム 385 食塩相当量 0.9	エネルギー 270 タンパク 5.9 脂質 4 炭水化物 52.8 カルシウム 90 食塩相当量 0.9	エネルギー 280 タンパク 8.4 脂質 5.1 炭水化物 50.4 カルシウム 112 食塩相当量 0.8
昼食	御飯 鮭の塩焼き 添え(おろし・甘酢生姜) 卵とじ スナッPEndウの和え物 味噌汁 	御飯 鶏肉と野菜の甘酢あんかけ ちくわといんげんの炒め物 アスパラのごまドレ和え 味噌汁 	ちらし寿司 かぼちゃ煮 チンゲンサイのかにかま和え 清汁 	ごはん(小) 鶏肉入りにゅうめん 厚揚げと大根の炒め煮 里芋の味噌和え 	カレーライス 漬物(福神漬) 海藻サラダ マンゴープリン 	【お弁当の日】 鮭めし  漬物 鶏の照り焼き だし巻きたまご 煮物 たけのこの土佐煮 ほうれん草のお浸し 清汁 果物	御飯 牛肉のスタミナ炒め ひじき煮 しる菜のお浸し 味噌汁 
	エネルギー 519 タンパク 26.2 脂質 14.4 炭水化物 69.8 カルシウム 87 食塩相当量 2.9	エネルギー 755 タンパク 28.3 脂質 32.2 炭水化物 85.7 カルシウム 74 食塩相当量 3.5	エネルギー 419 タンパク 15.4 脂質 3.3 炭水化物 84.5 カルシウム 100 食塩相当量 3.5	エネルギー 605 タンパク 23.6 脂質 16.1 炭水化物 87.8 カルシウム 155 食塩相当量 2.8	エネルギー 570 タンパク 21.2 脂質 12.4 炭水化物 95.2 カルシウム 106 食塩相当量 3.5	エネルギー 590 タンパク 29.9 脂質 17.6 炭水化物 77 カルシウム 141 食塩相当量 3.6	エネルギー 510 タンパク 22.6 脂質 11.1 炭水化物 81.5 カルシウム 212 食塩相当量 4.4
夕食	御飯 牛肉のしぐれ煮 ひじき豆煮 小松菜の和え物 味噌汁 	御飯 太刀魚のごま焼き 添え(ブロッコリー・花れんこん) 切り干し大根煮 水菜の和え物 清汁	御飯 豚肉の塩麴炒め 添え(オクラ) 金平ごぼう スナッPEndウのドレ和え 味噌汁	御飯 あじの南蛮漬け 小松菜炒め おさつサラダ 味噌汁 	御飯 鶏の味噌焼き 白菜の煮物 オクラの和え物 清汁	御飯 麻婆豆腐 ビーフン炒め 胡瓜のちりめん和え 中華スープ 	御飯  酢豚 餃子 チンゲンサイのドレ和え 中華スープ
	エネルギー 540 タンパク 24 脂質 11.9 炭水化物 84.7 カルシウム 209 食塩相当量 4.4	エネルギー 531 タンパク 19 脂質 18.2 炭水化物 72.5 カルシウム 210 食塩相当量 2.1	エネルギー 585 タンパク 22.4 脂質 19.6 炭水化物 79 カルシウム 88 食塩相当量 2.3	エネルギー 672 タンパク 21.6 脂質 22.9 炭水化物 96.6 カルシウム 180 食塩相当量 2.9	エネルギー 554 タンパク 25 脂質 15.8 炭水化物 75.7 カルシウム 135 食塩相当量 3.2	エネルギー 657 タンパク 28.6 脂質 23.9 炭水化物 80.5 カルシウム 243 食塩相当量 2.7	エネルギー 728 タンパク 22.2 脂質 33 炭水化物 82.7 カルシウム 95 食塩相当量 2.8
合計	エネルギー 1543 タンパク 62.3 脂質 64.6 炭水化物 228.4 カルシウム 666 食塩相当量 9	エネルギー 1513 タンパク 51.3 脂質 51.1 炭水化物 210 カルシウム 302 食塩相当量 6.3	エネルギー 1512 タンパク 54.2 脂質 41.3 炭水化物 232.6 カルシウム 568 食塩相当量 6.9	エネルギー 1506 タンパク 50.4 脂質 39.8 炭水化物 235.7 カルシウム 419 食塩相当量 6.6	エネルギー 1633 タンパク 62.8 脂質 48.8 炭水化物 234.8 カルシウム 626 食塩相当量 7.6	エネルギー 1517 タンパク 64.4 脂質 45.5 炭水化物 210.3 カルシウム 474 食塩相当量 7.2	エネルギー 1518 タンパク 53.2 脂質 49.2 炭水化物 214.6 カルシウム 419 食塩相当量 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8年1月 花咲浜寺献立表

	1月25日(日)	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)
朝食	はちみつパン ソーセイジソテー コーヒー牛乳 果物 	白粥 漬物 肉団子の旨煮 果物	ショコラツイスト ハムサラダ 牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 アスパラのおかか和え 果物 	レーズンペストリー いんげんのソテー 牛乳 みかん缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 えび団子煮物 果物	茶粥 漬物 炒り卵 果物
	エネルギー 429 タンパク 10 脂質 32.9 炭水化物 73.4 カルシウム 188 食塩相当量 1.1	エネルギー 277 タンパク 7.6 脂質 2.7 炭水化物 56.2 カルシウム 26 食塩相当量 1.4	エネルギー 432 タンパク 14.7 脂質 20.2 炭水化物 46.6 カルシウム 309 食塩相当量 1.3	エネルギー 229 タンパク 5.2 脂質 0.6 炭水化物 51.8 カルシウム 24 食塩相当量 0.6	エネルギー 533 タンパク 17.4 脂質 17 炭水化物 77.1 カルシウム 363 食塩相当量 1.7	エネルギー 301 タンパク 6.9 脂質 5.3 炭水化物 55.5 カルシウム 21 食塩相当量 1.5	エネルギー 329 タンパク 10.5 脂質 8.9 炭水化物 51.5 カルシウム 37 食塩相当量 1
昼食	御飯 鶏の山椒焼き 添え(ブロッコリー・トマト) 南瓜のいとこ煮 マカロニサラダ 味噌汁	牛丼 オクラの和え物 かきたま汁 ババロア 	ごはん(小) 塩ラーメン 春巻 大根菜とかにかまのドレ和え 	御飯 唐揚げのおろしポン酢かけ ごぼうの香味炒め ほうれん草のドレ和え 赤だし 	御飯 太刀魚の山椒煮 添え(白ねぎ・人参) チンゲンサイの炒め物 カリフラワーのごまドレ和え 清汁	御飯 洋風玉子焼き 添え(ブロッコリー) もやしのソテー アスパラのドレ和え コーンスープ 	御飯 お好み焼き 厚揚げの煮物 さつま芋のごま和え 味噌汁 
	エネルギー 710 タンパク 27.3 脂質 23.7 炭水化物 97.1 カルシウム 115 食塩相当量 2.5	エネルギー 562 タンパク 26.4 脂質 12.3 炭水化物 86.6 カルシウム 154 食塩相当量 2.4	エネルギー 560 タンパク 18.3 脂質 12.8 炭水化物 89.3 カルシウム 147 食塩相当量 4.5	エネルギー 736 タンパク 29.1 脂質 33.2 炭水化物 78 カルシウム 102 食塩相当量 2.9	エネルギー 595 タンパク 19.6 脂質 24.7 炭水化物 71.9 カルシウム 77 食塩相当量 2	エネルギー 716 タンパク 29 脂質 29.6 炭水化物 82.9 カルシウム 157 食塩相当量 2.9	エネルギー 718 タンパク 21.2 脂質 27.2 炭水化物 97.7 カルシウム 227 食塩相当量 4.2
夕食	御飯 赤魚の味噌煮 添え(ししとう・里芋) 五目大豆煮 春雨の和え物 清汁 	御飯 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 蒸し魚のタルタルソース 添え(グラッセ) スナッPEndウの香り炒め 白菜のゆず和え コンソメスープ	御飯 豚肉のカレー風味炒め さつま芋の甘煮 小松菜のお浸し 味噌汁 	御飯 海鮮クリームシチュー マカロニソテー コーンサラダ 果物 	御飯 さばの塩焼き 添え(オクラ・人参) 煮物 春菊の和え物 清汁	御飯 焼き肉風炒め 白花豆煮 もずく酢 味噌汁
	エネルギー 533 タンパク 24.2 脂質 9.4 炭水化物 86.5 カルシウム 119 食塩相当量 3.7	エネルギー 665 タンパク 27.2 脂質 25.9 炭水化物 79.5 カルシウム 137 食塩相当量 2.7	エネルギー 517 タンパク 18.8 脂質 17.2 炭水化物 71.2 カルシウム 68 食塩相当量 2.1	エネルギー 618 タンパク 22.2 脂質 18.4 炭水化物 92.3 カルシウム 186 食塩相当量 2.4	エネルギー 574 タンパク 20.8 脂質 12.8 炭水化物 97.5 カルシウム 118 食塩相当量 2.4	エネルギー 536 タンパク 22.3 脂質 17.2 炭水化物 72.6 カルシウム 100 食塩相当量 2.1	エネルギー 531 タンパク 23.4 脂質 9.3 炭水化物 88.9 カルシウム 118 食塩相当量 2.6
合計	エネルギー 1672 タンパク 61.5 脂質 66 炭水化物 257 カルシウム 422 食塩相当量 7.3	エネルギー 1504 タンパク 61.2 脂質 40.9 炭水化物 222.3 カルシウム 317 食塩相当量 6.5	エネルギー 1509 タンパク 51.8 脂質 50.2 炭水化物 207.1 カルシウム 524 食塩相当量 7.9	エネルギー 1583 タンパク 56.5 脂質 52.2 炭水化物 222.1 カルシウム 312 食塩相当量 5.9	エネルギー 1702 タンパク 57.8 脂質 54.5 炭水化物 246.5 カルシウム 558 食塩相当量 6.1	エネルギー 1553 タンパク 58.2 脂質 52.1 炭水化物 211 カルシウム 278 食塩相当量 6.5	エネルギー 1578 タンパク 55.1 脂質 45.4 炭水化物 238.1 カルシウム 382 食塩相当量 7.8

※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。