

# 令和8年3月 花咲浜寺献立表

	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
<b>朝食</b>	レーズンペストリー マカロニサラダ コーヒー牛乳 洋梨缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 大根菜の炒め煮 果物	ミニ山シュガーパン 小松菜のソテー 牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 大根菜のツナ煮 果物	いちごジャムパン ベーコンのスープ煮 牛乳  パイン缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 厚揚げ煮  果物	茶粥 漬物 だし巻きたまご  果物
	エネルギー 585 たんぱく 13.5 脂質 38.9 炭水化物 96.3 カルシウム 256 食塩相当量 1.9	エネルギー 270 たんぱく 5.8 脂質 3.9 炭水化物 53.8 カルシウム 145 食塩相当量 1.1	エネルギー 460 たんぱく 16.2 脂質 17.4 炭水化物 58.3 カルシウム 411 食塩相当量 1.4	エネルギー 264 たんぱく 7.9 脂質 3.4 炭水化物 51.2 カルシウム 119 食塩相当量 0.8	エネルギー 477 たんぱく 15.9 脂質 14.7 炭水化物 69.6 カルシウム 313 食塩相当量 1.3	エネルギー 313 たんぱく 10.1 脂質 7.4 炭水化物 51 カルシウム 153 食塩相当量 0.8	エネルギー 288 たんぱく 10.4 脂質 6 炭水化物 48.7 カルシウム 37 食塩相当量 1.3
<b>昼食</b>	赤飯 すき煮風 ほうれん草のじゃこ炒め きゅうりの酢の物 味噌汁 	御飯 豚肉のねぎソース 添え(スナップエンドウ・トマト) ぜんまいの炒り煮 しろ菜の和えもの 味噌汁	【ひな祭】 桜ちらし寿司  筍と菜の花の煮物 清汁 いちごの牛乳寒天 ひなあられ 甘酒 	御飯 さわらの磯辺焼き 添え(オクラ・人参) れんこん炒め カリフラワーサラダ 赤だし 	御飯 チキンピカタ 添え(ブロッコリー・トマト) アスパラのソテー キャベツの甘酢和え コンソメスープ	ごはん(小) 山菜そば 卯の花 もやしの和え物 	キーマカレー 添え(福神漬) 大豆サラダ プリン 
	エネルギー 566 たんぱく 29.5 脂質 13.7 炭水化物 79.9 カルシウム 223 食塩相当量 3	エネルギー 614 たんぱく 23.1 脂質 25 炭水化物 73 カルシウム 144 食塩相当量 2.6	エネルギー 628 たんぱく 19.5 脂質 11.5 炭水化物 113.5 カルシウム 126 食塩相当量 3.6	エネルギー 580 たんぱく 22.8 脂質 16.4 炭水化物 84.2 カルシウム 70 食塩相当量 2.6	エネルギー 597 たんぱく 24.7 脂質 21.1 炭水化物 76.3 カルシウム 68 食塩相当量 2	エネルギー 569 たんぱく 25.2 脂質 11 炭水化物 88.1 カルシウム 95 食塩相当量 3.7	エネルギー 690 たんぱく 24.3 脂質 25 炭水化物 92.2 カルシウム 106 食塩相当量 3.6
<b>夕食</b>	御飯 ホイコーロー 焼き餃子 ブロッコリーの中華和え 中華スープ 	御飯 さばの煮つけ 添え(ふき・人参) 金時豆煮 チンゲンサイのドレ和え 味噌汁	御飯 クリームシチュー アスパラとエリンギのソテー 海藻サラダ 果物 	御飯 豚肉の味噌炒め ほうれん草の炒め物 さつま芋のごま和え 清汁 	御飯 牛肉のおろし煮 ふきの甘辛炒め なす生姜醤油和え 味噌汁 	御飯 鮭の幽庵焼き 添え(ししとう・白ねぎ) がんと煮 里芋のずんだ和え 清汁	御飯 鶏肉の照り焼き 添え(ブロッコリー・トマト) きざみ昆布の炒り煮 白菜の青じそドレ和え 味噌汁
	エネルギー 664 たんぱく 23.5 脂質 24.8 炭水化物 85.4 カルシウム 84 食塩相当量 2.7	エネルギー 627 たんぱく 24.3 脂質 17.4 炭水化物 91.7 カルシウム 100 食塩相当量 2.6	エネルギー 591 たんぱく 20.5 脂質 17.4 炭水化物 92.6 カルシウム 92 食塩相当量 3.3	エネルギー 679 たんぱく 23.5 脂質 22.5 炭水化物 94.7 カルシウム 105 食塩相当量 2.8	エネルギー 528 たんぱく 21.8 脂質 15.8 炭水化物 74.2 カルシウム 88 食塩相当量 2.7	エネルギー 627 たんぱく 26.4 脂質 21.2 炭水化物 79.5 カルシウム 61 食塩相当量 2.7	エネルギー 541 たんぱく 24.7 脂質 16.4 炭水化物 72 カルシウム 73 食塩相当量 3
<b>合計</b>	エネルギー 1815 たんぱく 66.5 脂質 77.4 炭水化物 261.6 カルシウム 563 食塩相当量 7.6	エネルギー 1511 たんぱく 53.2 脂質 46.3 炭水化物 218.5 カルシウム 389 食塩相当量 6.3	エネルギー 1679 たんぱく 56.2 脂質 46.3 炭水化物 264.4 カルシウム 629 食塩相当量 8.3	エネルギー 1523 たんぱく 54.2 脂質 42.3 炭水化物 230.1 カルシウム 294 食塩相当量 6.2	エネルギー 1602 たんぱく 62.4 脂質 51.6 炭水化物 220.1 カルシウム 469 食塩相当量 6	エネルギー 1509 たんぱく 61.7 脂質 39.6 炭水化物 218.6 カルシウム 309 食塩相当量 7.2	エネルギー 1519 たんぱく 59.4 脂質 47.4 炭水化物 212.9 カルシウム 216 食塩相当量 7.9

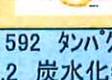
※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

# 令和8年3月 花咲浜寺献立表

	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
<b>朝食</b>	豆乳クリームパン アスパラのドレ和え コーヒー牛乳 白桃缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 ちくわの金平 果物	あんぱんだより スナップエンドウソテー 牛乳 ヨーグルト 	白粥 ごま昆布佃煮 炒り卵 果物	メロンパン ソーセージソテー 牛乳  白桃缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 冬瓜の煮物 果物	茶粥 漬物 えび団子煮物 果物
	エネルギー 444 タンパク 12.8 脂質 36.9 炭水化物 67.3 カルシウム 241 食塩相当量 1	エネルギー 308 タンパク 6.7 脂質 5.2 炭水化物 59.4 カルシウム 45 食塩相当量 1.3	エネルギー 492 タンパク 18 脂質 16 炭水化物 66.8 カルシウム 320 食塩相当量 1.2	エネルギー 314 タンパク 10.2 脂質 7 炭水化物 52 カルシウム 54 食塩相当量 1	エネルギー 478 タンパク 16.1 脂質 17.5 炭水化物 62.4 カルシウム 335 食塩相当量 1.4	エネルギー 229 タンパク 3.9 脂質 0.7 炭水化物 51.9 カルシウム 20 食塩相当量 0.9	エネルギー 339 タンパク 8.9 脂質 7.7 炭水化物 57.7 カルシウム 22 食塩相当量 1.8
<b>昼食</b>	御飯 白身魚フライ 添え(カリフラワー) ほうれん草のたまごとじ イタリアンドレ和え コンソメスープ	【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 春菊の和えもの 赤だし 	麻婆丼 もやしの中華和え 中華スープ 三色寒天 	御飯 太刀魚の照り焼き 添え(ししとう) ひじき炒め煮 かぶの甘酢和え 味噌汁 	御飯 鶏の酒粕焼き 添え(おくら・人参) 昆布大豆煮 ぬた和え 清汁 	ごはん(小) ちゃんぽん 蒸しシューマイ(肉) 杏仁豆腐 	御飯 鶏肉と大根の煮物 さつまいもごま炒め 白菜の柚香和え 味噌汁
	エネルギー 598 タンパク 23.6 脂質 21.6 炭水化物 76.9 カルシウム 90 食塩相当量 2.2	エネルギー 622 タンパク 26.4 脂質 19.3 炭水化物 84.4 カルシウム 142 食塩相当量 5	エネルギー 557 タンパク 23.3 脂質 18 炭水化物 74.3 カルシウム 186 食塩相当量 1.9	エネルギー 565 タンパク 18.5 脂質 20.5 炭水化物 77.9 カルシウム 99 食塩相当量 2.4	エネルギー 602 タンパク 28.9 脂質 18.6 炭水化物 77.4 カルシウム 136 食塩相当量 2.6	エネルギー 702 タンパク 30.6 脂質 20.1 炭水化物 95.6 カルシウム 88 食塩相当量 3.7	エネルギー 611 タンパク 23 脂質 18.9 炭水化物 87.5 カルシウム 164 食塩相当量 2.6
<b>夕食</b>	御飯 牛肉のしぐれ煮 じゃが芋の味噌煮 しる菜の生姜醤油和え 清汁 	御飯 あじのつけ焼き 添え(ソテー) 茄子の旨煮 ブロッコリーのマヨ和え 清汁 	御飯 肉じゃが ほうれん草ソテー きゅうりのかにかま和え 清汁 	御飯 豚肉の生姜焼き 添え(キャベツ・トマト) 大根菜のさっと煮 おさつサラダ 味噌汁 	御飯 赤魚の煮付け 添え(豆腐・いんげん) 里芋の含め煮 白菜の和え物 味噌汁 	御飯 牛肉のカレー炒め 小松菜の煮浸し アスパラのドレ和え 味噌汁	御飯 さけのバター焼き 添え(グラッセ) マカロニソテー ほうれん草のサラダ コンソメスープ
	エネルギー 482 タンパク 21.7 脂質 9.7 炭水化物 79.8 カルシウム 124 食塩相当量 2.6	エネルギー 608 タンパク 22.1 脂質 26 炭水化物 70.5 カルシウム 78 食塩相当量 2.2	エネルギー 541 タンパク 21 脂質 15.2 炭水化物 83 カルシウム 100 食塩相当量 2.5	エネルギー 693 タンパク 22.5 脂質 25.2 炭水化物 94.5 カルシウム 220 食塩相当量 2.9	エネルギー 426 タンパク 21.3 脂質 5.1 炭水化物 73.2 カルシウム 133 食塩相当量 2.5	エネルギー 589 タンパク 27.4 脂質 17.1 炭水化物 84.3 カルシウム 140 食塩相当量 2.7	エネルギー 608 タンパク 22.2 脂質 25.5 炭水化物 73.2 カルシウム 63 食塩相当量 2.3
<b>合計</b>	エネルギー 1524 タンパク 58.1 脂質 68.2 炭水化物 224 カルシウム 455 食塩相当量 5.8	エネルギー 1538 タンパク 55.2 脂質 50.5 炭水化物 214.3 カルシウム 265 食塩相当量 8.5	エネルギー 1590 タンパク 62.3 脂質 49.2 炭水化物 224.1 カルシウム 606 食塩相当量 5.6	エネルギー 1572 タンパク 51.2 脂質 52.7 炭水化物 224.4 カルシウム 373 食塩相当量 6.3	エネルギー 1506 タンパク 66.3 脂質 41.2 炭水化物 213 カルシウム 604 食塩相当量 6.5	エネルギー 1520 タンパク 61.9 脂質 37.9 炭水化物 231.8 カルシウム 248 食塩相当量 7.3	エネルギー 1558 タンパク 54.1 脂質 52.1 炭水化物 218.4 カルシウム 249 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8年3月 花咲浜寺献立表

	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)
<b>朝食</b>	チョコカスター 照り焼き肉団子 コーヒー牛乳  りんご缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 チンゲン菜のツナ和え 果物	りんりんりんご ほうれん草のソテー 牛乳  ヨーグルト 	白粥 漬物 麩の卵とじ 果物	黒糖みるくパン スープ煮 牛乳 みかん缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 がんも煮  果物	茶粥 梅干し ほうれん草の煮浸し 果物
	エネルギー-561 タンパク17.3 脂質 39.1 炭水化物 85.8 カルシウム 256 食塩相当量 1.6	エネルギー-250 タンパク 7.5 脂質 2.5 炭水化物 50 カルシウム 61 食塩相当量 0.9	エネルギー-432 タンパク 15.9 脂質 14.9 炭水化物 57.5 カルシウム 339 食塩相当量 1.3	エネルギー-307 タンパク 10.4 脂質 6.9 炭水化物 50.3 カルシウム 41 食塩相当量 0.7	エネルギー-514 タンパク 18.2 脂質 21.8 炭水化物 59.9 カルシウム 498 食塩相当量 2.1	エネルギー-308 タンパク 9.3 脂質 7.8 炭水化物 49.3 カルシウム 15 食塩相当量 1.2	エネルギー-261 タンパク 7.1 脂質 1.3 炭水化物 55.7 カルシウム 30 食塩相当量 1.2
<b>昼食</b>	御飯 牛肉のオイスター炒め 長芋の白煮 アスパラとえびの酢味噌和え 清汁 	御飯 めばるの煮付け 添え(茄子・人参) れんこんのそぼろ炒め スナップエンドウのドレ和え 味噌汁 	御飯 ポークチャップ 添え(じゃがバター) かぶの洋風煮 ハムサラダ コンソメスープ 	御飯 エビカツ 添え(スナップエンドウ) 枝豆がんも煮 アスパラサラダ コンソメスープ 	御飯 さわらの西京焼き 添え(ししとう・花れんこん) なすの香味炒め 菜の花のからし和え 清汁 	【春分の日】 ふき御飯 揚げ出し豆腐のあんかけ 若竹煮 もやしのゆず醤油和え 清汁  おはぎ 	シーフードカレー 漬物(福神漬) マカロニサラダ いちごゼリー 
	エネルギー-545 タンパク 27.2 脂質 9.7 炭水化物 86.9 カルシウム 86 食塩相当量 2.5	エネルギー-572 タンパク 23.4 脂質 18.2 炭水化物 78 カルシウム 116 食塩相当量 2.4	エネルギー-624 タンパク 23.9 脂質 24.7 炭水化物 78.5 カルシウム 74 食塩相当量 3.2	エネルギー-664 タンパク 22.7 脂質 26.8 炭水化物 82.8 カルシウム 72 食塩相当量 2.9	エネルギー-551 タンパク 22.6 脂質 19 炭水化物 71.8 カルシウム 59 食塩相当量 2	エネルギー-592 タンパク 15.7 脂質 18.2 炭水化物 93 カルシウム 132 食塩相当量 2.4	エネルギー-703 タンパク 22.4 脂質 23.3 炭水化物 102.3 カルシウム 80 食塩相当量 3.5
<b>夕食</b>	御飯 他人とじ 切り干し大根煮 カリフラワーのドレ和え 味噌汁 	御飯 おでん 白花豆煮 小松菜のマヨ和え 清汁 	御飯 さばの照り焼き 添え(白ねぎ) 金平ごぼう ブロッコリーサラダ 味噌汁 	御飯 鶏肉とたけのこの甘辛炒め さつま芋の煮物 白菜の昆布和え 清汁 	御飯 豚肉の塩麴焼 添え(ソテー) 卵の花 オクラと長芋の和え物 味噌汁	御飯 鶏肉のタルタル焼 添え(キャベツ) アスパラ炒め 白菜のドレ和え コンソメスープ	御飯 ほっけの塩焼き 添え(おろし・レモン) 小松菜と竹輪の炒めもの 大豆とツナのサラダ 味噌汁
	エネルギー-584 タンパク 23.9 脂質 17 炭水化物 84.2 カルシウム 132 食塩相当量 2.7	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-548 タンパク 21 脂質 17 炭水化物 77.2 カルシウム 71 食塩相当量 2.2	エネルギー-560 タンパク 19.7 脂質 12.8 炭水化物 93.2 カルシウム 90 食塩相当量 2.5	エネルギー-684 タンパク 29.2 脂質 24.9 炭水化物 80.1 カルシウム 142 食塩相当量 2.8	エネルギー-626 タンパク 23.6 脂質 30 炭水化物 64.1 カルシウム 67 食塩相当量 2.2	エネルギー-534 タンパク 22.7 脂質 16.5 炭水化物 72.9 カルシウム 124 食塩相当量 3
<b>合計</b>	エネルギー-1690 タンパク 68.4 脂質 65.8 炭水化物 256.9 カルシウム 474 食塩相当量 6.8	エネルギー-1499 タンパク 58.8 脂質 43.7 炭水化物 216.2 カルシウム 411 食塩相当量 5.8	エネルギー-1604 タンパク 60.8 脂質 56.6 炭水化物 213.2 カルシウム 484 食塩相当量 6.7	エネルギー-1531 タンパク 52.8 脂質 46.5 炭水化物 226.3 カルシウム 203 食塩相当量 6.1	エネルギー-1749 タンパク 70 脂質 65.7 炭水化物 211.8 カルシウム 699 食塩相当量 6.9	エネルギー-1526 タンパク 48.6 脂質 56 炭水化物 206.4 カルシウム 214 食塩相当量 5.8	エネルギー-1498 タンパク 52.2 脂質 41.1 炭水化物 230.9 カルシウム 234 食塩相当量 7.7

※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8年3月 花咲浜寺献立表

	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
<b>朝食</b>	季節のジャムパン チーズサラダ コーヒー牛乳 パイン缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 炒り卵 果物	カスタードクリームパン スープ煮 牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 いか団子の旨煮 果物	はちみつパン コールスローサラダ 牛乳 黄桃缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 大根菜の炒め物 果物	茶粥 漬物 ちくわとじゃがいもの煮物 果物
	エネルギー 516 タンパク 12.9 脂質 37.1 炭水化物 83.4 カルシウム 296 食塩相当量 1.6	エネルギー 316 タンパク 10.6 脂質 6.9 炭水化物 52.5 カルシウム 39 食塩相当量 0.9	エネルギー 488 タンパク 15.1 脂質 19.2 炭水化物 62.4 カルシウム 314 食塩相当量 1.1	エネルギー 299 タンパク 10.8 脂質 4.2 炭水化物 54.3 カルシウム 69 食塩相当量 1.2	エネルギー 428 タンパク 13.5 脂質 16.4 炭水化物 54.7 カルシウム 329 食塩相当量 1.1	エネルギー 264 タンパク 7.1 脂質 3.1 炭水化物 52.5 カルシウム 126 食塩相当量 1	エネルギー 266 タンパク 5.9 脂質 0.9 炭水化物 60.1 カルシウム 17 食塩相当量 1.3
<b>昼食</b>	ごはん(小) はいからうどん チンゲン菜炒め 果物	御飯 鶏肉のトマトソースがけ 添え(グラッセ) ジャーマンポテト アスパラのマヨ和え コンソメスープ	御飯 蒸し豚のねぎソース 添え(白菜) かぼちゃ煮 春雨梅ドレ和え 味噌汁	ビビンバ丼 シューマイ(かに) 中華スープ ババロア	ごはん(小) たぬきそば 豚の角煮 しろ菜のツナ和え	【お弁当の日】 御飯 漬物 あじの竜田揚げ 添え(だし巻きたまご・さつまいも甘露煮) 炊き合わせ 菜の花の辛子和え 清汁 果物	御飯 カレーコロケ 添え(キャベツ) アスパラソテー カリフラワードレ和え コーンスープ
	エネルギー 545 タンパク 18.2 脂質 15.1 炭水化物 81.4 カルシウム 81 食塩相当量 3.5	エネルギー 704 タンパク 25.1 脂質 30 炭水化物 84.7 カルシウム 67 食塩相当量 3.2	エネルギー 576 タンパク 21.5 脂質 16.3 炭水化物 86.4 カルシウム 69 食塩相当量 3	エネルギー 638 タンパク 23.7 脂質 19.8 炭水化物 90.6 カルシウム 124 食塩相当量 2.4	エネルギー 635 タンパク 22.4 脂質 19.8 炭水化物 90.9 カルシウム 140 食塩相当量 3.3	エネルギー 657 タンパク 26.3 脂質 22.6 炭水化物 86 カルシウム 83 食塩相当量 2.7	エネルギー 677 タンパク 14.7 脂質 24 炭水化物 102.5 カルシウム 119 食塩相当量 2.8
<b>夕食</b>	御飯 チンジャオロース 焼き餃子 春雨の酢の物 中華スープ	御飯 白身魚の磯辺焼き 添え(ししとう) 金平ごぼう ほうれん草のお浸し 味噌汁	御飯 れんこんのおとし揚げ 高野の煮物 カリフラワーの和え物 清汁	御飯 カレイの野菜あんかけ 厚揚げのそぼろ炒め ぬた和え 清汁	御飯 鶏肉おろしポン酢かけ 添え(玉葱・人参) 里芋煮 小松菜の和え物 味噌汁	御飯 ベーコンときのこのキッシュ 添え(ブロッコリー) ズッキーニのソテー 海藻サラダ コンソメスープ	御飯 鶏の山椒焼き 添え(スナップエンドウ) なすの揚げ浸し しろ菜の和え物 味噌汁
	エネルギー 589 タンパク 24.1 脂質 16.9 炭水化物 84.6 カルシウム 57 食塩相当量 2.4	エネルギー 491 タンパク 20.1 脂質 11.1 炭水化物 76.8 カルシウム 80 食塩相当量 2.2	エネルギー 518 タンパク 20.1 脂質 12.3 炭水化物 82 カルシウム 112 食塩相当量 2.9	エネルギー 571 タンパク 30 脂質 15 炭水化物 78 カルシウム 169 食塩相当量 2.1	エネルギー 619 タンパク 25.4 脂質 19.1 炭水化物 83.8 カルシウム 168 食塩相当量 3	エネルギー 585 タンパク 24.5 脂質 24.4 炭水化物 68.2 カルシウム 205 食塩相当量 2.6	エネルギー 614 タンパク 25.2 脂質 24.9 炭水化物 70.2 カルシウム 161 食塩相当量 3
<b>合計</b>	エネルギー 1650 タンパク 55.2 脂質 69.1 炭水化物 249.4 カルシウム 434 食塩相当量 7.5	エネルギー 1511 タンパク 55.8 脂質 48 炭水化物 214 カルシウム 186 食塩相当量 6.3	エネルギー 1582 タンパク 56.7 脂質 47.8 炭水化物 230.8 カルシウム 495 食塩相当量 7	エネルギー 1508 タンパク 64.5 脂質 39 炭水化物 222.9 カルシウム 362 食塩相当量 5.7	エネルギー 1682 タンパク 61.3 脂質 55.3 炭水化物 229.4 カルシウム 637 食塩相当量 7.4	エネルギー 1506 タンパク 57.9 脂質 50.1 炭水化物 206.7 カルシウム 414 食塩相当量 6.3	エネルギー 1557 タンパク 45.8 脂質 49.8 炭水化物 232.8 カルシウム 297 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8年4月 花咲浜寺献立表

	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)
<b>朝食</b>	ミニ抹茶ツイスト いんげんのソテー コーヒー牛乳 りんご缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 小松菜の煮浸し 果物	レーズンペストリー イタリアンサラダ 牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 厚揚げ煮 果物	ミニ山シュガーパン アスパラソテー 牛乳  バイン缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 じゃこピーマン 果物 	茶粥 漬物 たまごとし 果物
	エネルギー 446 タンパク 12 脂質 38.8 炭水化物 63.2 カルシウム 243 食塩相当量 1.5	エネルギー 266 タンパク 7.5 脂質 4.1 炭水化物 50.5 カルシウム 133 食塩相当量 0.8	エネルギー 537 タンパク 18.1 脂質 18.3 炭水化物 75.5 カルシウム 326 食塩相当量 1.7	エネルギー 320 タンパク 10.4 脂質 7.4 炭水化物 52.8 カルシウム 162 食塩相当量 0.6	エネルギー 475 タンパク 16.4 脂質 17.3 炭水化物 62.1 カルシウム 333 食塩相当量 1.4	エネルギー 255 タンパク 5.4 脂質 2.8 炭水化物 52.9 カルシウム 31 食塩相当量 1.1	エネルギー 291 タンパク 9.6 脂質 5.1 炭水化物 51.7 カルシウム 36 食塩相当量 1.2
<b>昼食</b>	御飯 豚肉のしぐれ煮 さつま芋のごま焼き かぶのマヨ和え 清汁 	炊き込みごはん 千草蒸し 添え(さつま芋甘露煮) 枝豆がんも煮 しろ菜の和えもの 味噌汁	ごはん(小) 肉うどん チンゲンサイのドレ和え 果物 	赤飯 赤魚の幽庵焼き 添え(オクラ・花れんこん) 豆腐のそぼろあんかけ 春菊の和え物 味噌汁 	御飯 鶏の唐揚げ 添え(キャベツ・トマト) ひじき煮 もやしの酢の物 かきたま汁 	ハヤシライス 添え(福神漬) チーズサラダ ババロア 	御飯 さばの塩焼き 添え(大葉・おろし) かぼちゃのいとこ煮 きゅうりの和え物 味噌汁 
	エネルギー 704 タンパク 20.5 脂質 28.4 炭水化物 91.2 カルシウム 100 食塩相当量 2.1	エネルギー 633 タンパク 27.5 脂質 18.7 炭水化物 86.2 カルシウム 211 食塩相当量 3.6	エネルギー 497 タンパク 18.9 脂質 7.3 炭水化物 87.1 カルシウム 102 食塩相当量 2.6	エネルギー 512 タンパク 27.5 脂質 11.7 炭水化物 71.1 カルシウム 202 食塩相当量 2.7	エネルギー 655 タンパク 27.6 脂質 26 炭水化物 75.9 カルシウム 112 食塩相当量 2.4	エネルギー 676 タンパク 22.9 脂質 23 炭水化物 95.5 カルシウム 171 食塩相当量 3.2	エネルギー 621 タンパク 21.6 脂質 20 炭水化物 89.4 カルシウム 63 食塩相当量 2.4
<b>夕食</b>	御飯 さけの酒蒸し 添え(豆腐・白菜) ぜんまいの炒り煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	御飯 かぼちゃグラタン アスパラソテー カリフラワーのツナマヨ和え コンソメスープ 	御飯 鶏の治部煮 たけのこの土佐煮 もやしのナムル 清汁 	御飯 豚大根 かにシューマイ ほうれん草サラダ 清汁	御飯 白身魚のムニエル 添え(グラッセ) じゃがいもの洋風煮 カリフラワーのドレ和え コンソメスープ	御飯 豚肉の甘辛炒め しろ菜の煮浸し オクラの和え物 清汁 	御飯 つくね豆腐の照り焼き 添え(ししとう) れんこん金平 白菜の柚香和え 味噌汁
	エネルギー 520 タンパク 25.7 脂質 13.4 炭水化物 72.9 カルシウム 135 食塩相当量 3.6	エネルギー 605 タンパク 20.5 脂質 20 炭水化物 87.8 カルシウム 131 食塩相当量 2.7	エネルギー 543 タンパク 23.2 脂質 13.1 炭水化物 82.4 カルシウム 78 食塩相当量 2.6	エネルギー 712 タンパク 24.6 脂質 31.2 炭水化物 80.5 カルシウム 84 食塩相当量 2.6	エネルギー 531 タンパク 20 脂質 14.9 炭水化物 81.5 カルシウム 63 食塩相当量 2.2	エネルギー 571 タンパク 22.9 脂質 17.6 炭水化物 79.9 カルシウム 174 食塩相当量 2.7	エネルギー 589 タンパク 25.1 脂質 17 炭水化物 82 カルシウム 121 食塩相当量 3.1
<b>合計</b>	エネルギー 1670 タンパク 58.2 脂質 80.6 炭水化物 227.3 カルシウム 478 食塩相当量 7.2	エネルギー 1504 タンパク 55.5 脂質 42.8 炭水化物 224.5 カルシウム 475 食塩相当量 7.1	エネルギー 1577 タンパク 60.2 脂質 38.7 炭水化物 245 カルシウム 506 食塩相当量 6.9	エネルギー 1544 タンパク 62.5 脂質 50.3 炭水化物 204.4 カルシウム 448 食塩相当量 5.9	エネルギー 1661 タンパク 64 脂質 58.2 炭水化物 219.5 カルシウム 508 食塩相当量 6	エネルギー 1502 タンパク 51.2 脂質 43.4 炭水化物 228.3 カルシウム 376 食塩相当量 7	エネルギー 1501 タンパク 56.3 脂質 42.1 炭水化物 223.1 カルシウム 220 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。