

令和8年3月 花咲池田献立表

	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)
朝食	ミニ抹茶ツイスト マカロニサラダ 牛乳 果物 	白粥 漬物 厚揚げ煮 果物 味噌汁	食パン マーガリン 小松菜のソテー コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 だし巻きたまご 果物 	食パン ジャム スープ煮 コーヒー牛乳 ヨーグルト和え 	白粥 漬物 大根菜のツナ煮 果物	茶粥 漬物 小松菜の炒め煮 オレンジゼリー 
	エネルギー 481 タンパク 12.8 脂質 22.9 炭水化物 54.2 カルシウム 258 食塩相当量 1.3	エネルギー 344 タンパク 12 脂質 7.9 炭水化物 56.6 カルシウム 219 食塩相当量 2	エネルギー 447 タンパク 12.9 脂質 17.6 炭水化物 57 カルシウム 292 食塩相当量 1.7	エネルギー 296 タンパク 10.7 脂質 6 炭水化物 51.5 カルシウム 38 食塩相当量 1.1	エネルギー 424 タンパク 12.2 脂質 9.7 炭水化物 69.9 カルシウム 209 食塩相当量 1.8	エネルギー 283 タンパク 8.1 脂質 5.4 炭水化物 51 カルシウム 119 食塩相当量 0.9	エネルギー 243 タンパク 4.1 脂質 3.9 炭水化物 48.1 カルシウム 93 食塩相当量 1.2
昼食	赤飯 さわらの幽庵焼き 添え(ししとう・白花豆) チンゲン菜の炒め物 もやしの和え物 清汁	御飯 牛肉ときのこの和風煮 卵の花 しろ菜のドレ和え 味噌汁 	【ひな祭り】 さくら寿司 五目大豆煮 菜の花辛子和え 清汁 果物 ひなゼリー 甘酒 	御飯 クリームシチュー アスパラベーコン 海藻サラダ プリン 	おにぎり 山菜そば チンゲン菜のじゃこ炒め もやしの和え物 	キーマカレー 添え(福神漬) 大豆サラダ フルーツポンチ 	御飯 牛肉のしぐれ煮 れんこん炒め しろ菜の和えもの 清汁 
	エネルギー 524 タンパク 25.4 脂質 13.3 炭水化物 73 カルシウム 86 食塩相当量 2.6	エネルギー 526 タンパク 21.7 脂質 14.3 炭水化物 78.2 カルシウム 143 食塩相当量 3.3	エネルギー 531 タンパク 21.9 脂質 5.5 炭水化物 102 カルシウム 135 食塩相当量 3.9	エネルギー 663 タンパク 22.1 脂質 21 炭水化物 99.5 カルシウム 104 食塩相当量 3.5	エネルギー 421 タンパク 15.4 脂質 4.2 炭水化物 81.8 カルシウム 114 食塩相当量 2.9	エネルギー 633 タンパク 22.4 脂質 21.3 炭水化物 88.1 カルシウム 88 食塩相当量 3.1	エネルギー 497 タンパク 18.7 脂質 10.6 炭水化物 81.9 カルシウム 114 食塩相当量 2.2
夕食	御飯 豆腐と海老のとろみ煮 茄子とツナの和風炒め ほうれん草のナムル 味噌汁	御飯 あじの野菜あんかけ じゃがいもの金平 ひじきのサラダ 清汁 	御飯 酢豚 春巻き ブロッコリーの中華和え 中華スープ 	御飯 白身魚の磯辺焼き 添え(オクラ・人参) 厚揚げのそぼろ炒め カリフラワーの甘酢和え 赤だし 	御飯 鶏肉の照り焼き 添え(キャベツ) 金時豆煮 白菜のドレ和え 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 ハンバーグ 添え(グラッセ) ほうれん草ソテー さつまいもサラダ コーンスープ 
	エネルギー 639 タンパク 30.5 脂質 23.3 炭水化物 76.8 カルシウム 320 食塩相当量 3.2	エネルギー 587 タンパク 23.2 脂質 19 炭水化物 82.8 カルシウム 70 食塩相当量 2.7	エネルギー 760 タンパク 18.4 脂質 33.9 炭水化物 93.4 カルシウム 67 食塩相当量 3.1	エネルギー 570 タンパク 26.4 脂質 18.2 炭水化物 74.1 カルシウム 158 食塩相当量 2.2	エネルギー 661 タンパク 25.6 脂質 20.4 炭水化物 91.6 カルシウム 85 食塩相当量 2.6	エネルギー 599 タンパク 26.3 脂質 18.2 炭水化物 79.5 カルシウム 55 食塩相当量 2.7	エネルギー 780 タンパク 20.9 脂質 32.2 炭水化物 102.9 カルシウム 149 食塩相当量 2.9
合計	エネルギー 1644 タンパク 68.7 脂質 59.5 炭水化物 204 カルシウム 664 食塩相当量 7.1	エネルギー 1457 タンパク 56.9 脂質 41.2 炭水化物 217.6 カルシウム 432 食塩相当量 8	エネルギー 1738 タンパク 53.2 脂質 57 炭水化物 252.4 カルシウム 494 食塩相当量 8.7	エネルギー 1529 タンパク 59.2 脂質 45.2 炭水化物 225.1 カルシウム 300 食塩相当量 6.8	エネルギー 1506 タンパク 53.2 脂質 34.3 炭水化物 243.3 カルシウム 408 食塩相当量 7.3	エネルギー 1515 タンパク 56.8 脂質 44.9 炭水化物 218.6 カルシウム 262 食塩相当量 6.7	エネルギー 1520 タンパク 43.7 脂質 46.7 炭水化物 232.9 カルシウム 356 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3月 花咲池田献立表

	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)
朝食	はちみつパン アスパラのドレ和え 牛乳 果物 	白粥 漬物 ちくわの金平 果物 味噌汁	食パン マーガリン アスパラソテー コーヒー牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 炒り卵 果物	食パン ジャム ソーセージソテー コーヒー牛乳 ヨーグルト和え 	白粥 漬物 えび団子煮物 果物	茶粥 漬物 厚揚げ煮 いちごゼリー 
	エネルギー 427 タンパク 12.7 脂質 16.8 炭水化物 54.9 カルシウム 263 食塩相当量 0.7	エネルギー 331 タンパク 8.2 脂質 5.8 炭水化物 62.5 カルシウム 66 食塩相当量 2.6	エネルギー 470 タンパク 13.3 脂質 19.5 炭水化物 57.8 カルシウム 205 食塩相当量 1.8	エネルギー 312 タンパク 10.5 脂質 6.8 炭水化物 53 カルシウム 39 食塩相当量 0.8	エネルギー 447 タンパク 13.7 脂質 10.7 炭水化物 71.9 カルシウム 224 食塩相当量 1.8	エネルギー 305 タンパク 7.5 脂質 5.4 炭水化物 56.2 カルシウム 59 食塩相当量 1.4	エネルギー 305 タンパク 9.5 脂質 7.3 炭水化物 49.8 カルシウム 154 食塩相当量 1.1
昼食	御飯 チキンピカタ 添え(キャベツ・トマト) 冬瓜の洋風煮 カリフラワーサラダ コンソメスープ	御飯 あじのつけ焼き 添え(ソテー) さつまいもごま炒め ブロッコリーのわさびマヨ和え 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 添え(キャベツ・トマト) 里芋の含め煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁 	御飯 エビカツ 添え(スパニッシュミックス) ほうれん草ソテー かぶのドレ和え コンソメスープ 	おにぎり ちゃんぽん 蒸しシューマイ(肉) 杏仁豆腐 	麻婆丼 チンゲン菜の中華和え 中華スープ マンゴープリン 	御飯 鶏肉と大根の煮物 茄子の旨煮 白菜の柚香和え 味噌汁 
	エネルギー 631 タンパク 25.8 脂質 25.4 炭水化物 74.2 カルシウム 67 食塩相当量 2.4	エネルギー 592 タンパク 21.1 脂質 19.3 炭水化物 84.9 カルシウム 110 食塩相当量 2.5	エネルギー 571 タンパク 21.5 脂質 18 炭水化物 79.2 カルシウム 114 食塩相当量 2.7	エネルギー 573 タンパク 18.7 脂質 19.8 炭水化物 79.6 カルシウム 67 食塩相当量 2.5	エネルギー 687 タンパク 28 脂質 19 炭水化物 97.6 カルシウム 92 食塩相当量 3.7	エネルギー 608 タンパク 24.1 脂質 19.9 炭水化物 81.3 カルシウム 242 食塩相当量 2.3	エネルギー 640 タンパク 26.3 脂質 26 炭水化物 73.1 カルシウム 151 食塩相当量 2.9
夕食	御飯 豚肉の味噌炒め きざみ昆布の炒り煮 かぶの甘酢和え 清汁 	御飯 牛肉の甘辛炒め 長芋の白煮 小松菜とえびの辛子酢味噌和え 清汁	御飯 太刀魚の照り焼き 添え(ししとう) ぜんまいの炒り煮 なす生姜醤油和え 味噌汁 	御飯 鶏肉のカレー炒め 枝豆がんと煮 きゅうりのかにかま和え 清汁	御飯 赤魚の煮付け 添え(さといも・オクラ) 大根菜のさっと煮 カリフラワーのドレ和え 味噌汁 	御飯 肉じゃが 小松菜の煮浸し かぶのサラダ 清汁 	御飯 さけのバター焼き 添え(グラッセ) マカロニソテー キャベツのドレ和え コンソメスープ
	エネルギー 594 タンパク 22 脂質 19.3 炭水化物 81.1 カルシウム 70 食塩相当量 2.7	エネルギー 546 タンパク 25.8 脂質 9.8 炭水化物 88.3 カルシウム 156 食塩相当量 2.1	エネルギー 599 タンパク 19 脂質 25.9 炭水化物 70.8 カルシウム 62 食塩相当量 2.3	エネルギー 617 タンパク 24.3 脂質 20.4 炭水化物 83.6 カルシウム 92 食塩相当量 2.4	エネルギー 425 タンパク 20.6 脂質 6 炭水化物 72.6 カルシウム 204 食塩相当量 2.6	エネルギー 549 タンパク 21.8 脂質 12.5 炭水化物 87.5 カルシウム 170 食塩相当量 2.6	エネルギー 576 タンパク 21.4 脂質 20.5 炭水化物 76.6 カルシウム 58 食塩相当量 2.1
合計	エネルギー 1652 タンパク 60.5 脂質 61.5 炭水化物 210.2 カルシウム 400 食塩相当量 5.8	エネルギー 1469 タンパク 55.1 脂質 34.9 炭水化物 235.7 カルシウム 332 食塩相当量 7.2	エネルギー 1640 タンパク 53.8 脂質 63.4 炭水化物 207.8 カルシウム 381 食塩相当量 6.8	エネルギー 1502 タンパク 53.5 脂質 47 炭水化物 216.2 カルシウム 198 食塩相当量 5.7	エネルギー 1559 タンパク 62.3 脂質 35.7 炭水化物 242.1 カルシウム 520 食塩相当量 8.1	エネルギー 1462 タンパク 53.4 脂質 37.8 炭水化物 225 カルシウム 471 食塩相当量 6.3	エネルギー 1521 タンパク 57.2 脂質 53.8 炭水化物 199.5 カルシウム 363 食塩相当量 6.1

※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3月 花咲池田献立表

	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)
朝食	ミニ山シュガー 照り焼き肉団子 牛乳 果物 	白粥 漬物 麩の卵とじ 果物 味噌汁	食パン マーガリン ナポリタン コーヒー牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 アスパラの和えもの 果物	食パン ジャム  ウインナーのスープ煮 コーヒー牛乳 ヨーグルト和え	白粥 漬物 がんも煮 果物 	茶粥 漬物 小松菜の煮浸し 青りんごゼリー
	エネルギー- 491 タンパク 18.3 脂質 14.8 炭水化物 69.7 カルシウム 284 食塩相当量 1.6	エネルギー- 332 タンパク 11.9 脂質 7.4 炭水化物 53.8 カルシウム 59 食塩相当量 2.1	エネルギー- 485 タンパク 13.1 脂質 17.3 炭水化物 66.9 カルシウム 202 食塩相当量 1.8	エネルギー- 242 タンパク 6.5 脂質 0.6 炭水化物 54.6 カルシウム 31 食塩相当量 1	エネルギー- 465 タンパク 13.6 脂質 12.6 炭水化物 72.6 カルシウム 206 食塩相当量 1.8	エネルギー- 317 タンパク 9.7 脂質 7.8 炭水化物 51.7 カルシウム 19 食塩相当量 1.1	エネルギー- 308 タンパク 7.3 脂質 1.3 炭水化物 67.4 カルシウム 78 食塩相当量 1.2
昼食	【お誕生日会】 赤飯 天ぷら盛り合わせ 添え(天つゆ) とうがんのそぼろ煮 茶碗蒸し 赤だし 果物 	御飯 さばの照り焼き 添え(白ねぎ) ちくわの金平 春菊の湯葉和え 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 チーズサラダ コンソメスープ 	御飯 鶏肉のタルタル焼 添え(スナップエンドウ・人参) さつま芋の煮物 きゅうりの酢の物 味噌汁	おにぎり カレーうどん 大豆とツナのサラダ 果物 	【春分の日】 ふき御飯 揚げ出し豆腐のあんかけ なすの香味炒め 白菜の和え物 味噌汁 おはぎ 	御飯 ミートローフ 添え(グラッセ) ジャーマンポテト カリフラワーのマリネ コーンスープ 
	エネルギー- 702 タンパク 29.5 脂質 20.9 炭水化物 96.9 カルシウム 131 食塩相当量 5.6	エネルギー- 583 タンパク 23.4 脂質 18 炭水化物 81.4 カルシウム 128 食塩相当量 2.6	エネルギー- 621 タンパク 22.6 脂質 25.3 炭水化物 75.9 カルシウム 102 食塩相当量 3.1	エネルギー- 657 タンパク 23.2 脂質 23.4 炭水化物 89 カルシウム 84 食塩相当量 2.6	エネルギー- 594 タンパク 18.8 脂質 20.1 炭水化物 83.2 カルシウム 66 食塩相当量 3.4	エネルギー- 697 タンパク 15.1 脂質 28.5 炭水化物 95.5 カルシウム 150 食塩相当量 2.8	エネルギー- 729 タンパク 26.2 脂質 25.6 炭水化物 99.5 カルシウム 126 食塩相当量 2.6
夕食	御飯 豚肉と根菜の炒め物 ひじき炒め煮 アスパラの和えもの 味噌汁	御飯 おでん 白花豆煮 小松菜のマヨ和え 清汁 	御飯 めばるの煮付け 添え(さといも・人参) れんこんのそぼろ炒め もやしのゆず醤油和え 味噌汁	御飯 豚肉の柳川風 大根菜炒め ブロccoliのサラダ 味噌汁 	御飯 ほっけの塩焼き 添え(おろし・レモン) しろ菜とちくわの炒めもの かぶの汐昆布和え 味噌汁	御飯 鶏肉とたけのこの甘辛炒め アスパラ炒め ほうれん草のドレ和え 味噌汁 	御飯 豚肉の塩麴焼 添え(キャベツ・トマト) 卵の花 オクラと長芋の和え物 味噌汁
	エネルギー- 566 タンパク 21.2 脂質 18.5 炭水化物 79.6 カルシウム 142 食塩相当量 2.8	エネルギー- 676 タンパク 28.5 脂質 21.2 炭水化物 91.4 カルシウム 220 食塩相当量 2.9	エネルギー- 475 タンパク 21.2 脂質 9.9 炭水化物 75 カルシウム 95 食塩相当量 2.5	エネルギー- 640 タンパク 25.7 脂質 24.9 炭水化物 78 カルシウム 168 食塩相当量 3	エネルギー- 451 タンパク 19.1 脂質 10.2 炭水化物 69.9 カルシウム 140 食塩相当量 2.8	エネルギー- 579 タンパク 22.9 脂質 21.5 炭水化物 74 カルシウム 89 食塩相当量 2.9	エネルギー- 619 タンパク 23.2 脂質 22.2 炭水化物 81.5 カルシウム 130 食塩相当量 2.5
合計	エネルギー- 1759 タンパク 69 脂質 54.2 炭水化物 246.2 カルシウム 557 食塩相当量 10	エネルギー- 1591 タンパク 63.8 脂質 46.6 炭水化物 226.6 カルシウム 407 食塩相当量 7.6	エネルギー- 1581 タンパク 56.9 脂質 52.5 炭水化物 217.8 カルシウム 399 食塩相当量 7.4	エネルギー- 1539 タンパク 55.4 脂質 48.9 炭水化物 221.6 カルシウム 283 食塩相当量 6.6	エネルギー- 1510 タンパク 51.5 脂質 42.9 炭水化物 225.7 カルシウム 412 食塩相当量 8	エネルギー- 1593 タンパク 47.7 脂質 57.8 炭水化物 221.2 カルシウム 258 食塩相当量 6.8	エネルギー- 1656 タンパク 56.7 脂質 49.1 炭水化物 248.4 カルシウム 334 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3月 花咲池田献立表

	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)
朝食	ストロベリーツイスト ソーセージサラダ 牛乳 果物	白粥 漬物 小松菜の炒め物 果物 味噌汁	食パン マーガリン チンゲン菜のソテー コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 平天の旨煮 果物	食パン ジャム スープ煮 コーヒー牛乳 ヨーグルト和え	白粥 漬物 炒り卵 果物	茶粥 漬物 ちくわとじゃがいもの煮物 オレンジゼリー
	エネルギー- 428 タンパク 14.6 脂質 16.3 炭水化物 56.4 カルシウム 274 食塩相当量 1.1	エネルギー- 335 タンパク 9 脂質 4.9 炭水化物 64 カルシウム 93 食塩相当量 2.2	エネルギー- 472 タンパク 12.6 脂質 21.3 炭水化物 55.5 カルシウム 242 食塩相当量 1.8	エネルギー- 289 タンパク 9.2 脂質 1.6 炭水化物 60.8 カルシウム 14 食塩相当量 1.2	エネルギー- 427 タンパク 12.2 脂質 9.7 炭水化物 71.1 カルシウム 210 食塩相当量 1.6	エネルギー- 311 タンパク 10.5 脂質 6.9 炭水化物 51.3 カルシウム 37 食塩相当量 0.9	エネルギー- 261 タンパク 5.8 脂質 1.1 炭水化物 58.4 カルシウム 17 食塩相当量 1.6
昼食	御飯 牛肉のオイスターソース炒め 焼き餃子 春雨の酢の物 中華スープ	御飯 蒸し豚のねぎソース 添え(白菜) かぼちゃ煮 大根サラダ 味噌汁	御飯 カレーコロッケ 添え(キャベツ) アスパラソテー カリフラワードレ和え コンソメスープ	【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	おにぎり たぬきそば 豚の角煮 しろ菜のツナ和え	ビビンバ丼 シューマイ(かに) 中華スープ ババロア	御飯 ハンバーグ 添え(グラッセ) ツナサラダ コーンスープ
	エネルギー- 568 タンパク 23.2 脂質 15.9 炭水化物 82.1 カルシウム 65 食塩相当量 2.3	エネルギー- 564 タンパク 21.6 脂質 17 炭水化物 82.6 カルシウム 79 食塩相当量 2.9	エネルギー- 607 タンパク 12.4 脂質 20.8 炭水化物 93.9 カルシウム 61 食塩相当量 2.9	エネルギー- 657 タンパク 26.3 脂質 22.6 炭水化物 86.2 カルシウム 83 食塩相当量 2.7	エネルギー- 629 タンパク 22.5 脂質 19.7 炭水化物 90.4 カルシウム 152 食塩相当量 3.2	エネルギー- 597 タンパク 23.9 脂質 17.4 炭水化物 86.1 カルシウム 127 食塩相当量 2.3	エネルギー- 630 タンパク 21.5 脂質 23.2 炭水化物 83.4 カルシウム 114 食塩相当量 2.7
夕食	御飯 鶏肉のトマトソースがけ 添え(いんげん・人参) マカロニのコンソメ煮 アスパラのマヨ和え コンソメスープ	御飯 カレイの生姜煮 添え(なす・オクラ) ぜんまいの炒り煮 しろ菜のお浸し 味噌汁	御飯 鶏肉おろしポン酢かけ 添え(もやし・ほうれん草) 里芋煮 チンゲンサイの和え物 味噌汁	御飯 ベーコンときのこのキッシュ 添え(スナックエンドウ) ズッキーニのソテー 海藻サラダ ポターージュスープ	御飯 白身魚の香味焼き 添え(いんげん・しめじ) じゃがいもの金平 春菊の柚香和え 味噌汁	御飯 れんこんのおとし揚げ 高野の煮物 ぬた和え 清汁	御飯 さけの酒蒸し 添え(豆腐・白菜) ひじき煮 チンゲン菜の和えもの 豚汁
	エネルギー- 688 タンパク 26 脂質 28.8 炭水化物 80.1 カルシウム 72 食塩相当量 2.8	エネルギー- 457 タンパク 21 脂質 7.9 炭水化物 74.2 カルシウム 152 食塩相当量 2.9	エネルギー- 589 タンパク 24.6 脂質 17.7 炭水化物 80.2 カルシウム 122 食塩相当量 3.1	エネルギー- 666 タンパク 26.9 脂質 27.6 炭水化物 78.8 カルシウム 276 食塩相当量 3.4	エネルギー- 474 タンパク 20 脂質 11.1 炭水化物 76 カルシウム 101 食塩相当量 2.2	エネルギー- 563 タンパク 23.4 脂質 12.8 炭水化物 88.1 カルシウム 123 食塩相当量 3.1	エネルギー- 552 タンパク 26.7 脂質 17.1 炭水化物 72.2 カルシウム 230 食塩相当量 3.5
合計	エネルギー- 1684 タンパク 63.8 脂質 61 炭水化物 218.6 カルシウム 411 食塩相当量 6.2	エネルギー- 1356 タンパク 51.6 脂質 29.8 炭水化物 220.8 カルシウム 324 食塩相当量 8	エネルギー- 1668 タンパク 49.6 脂質 59.8 炭水化物 229.6 カルシウム 425 食塩相当量 7.8	エネルギー- 1612 タンパク 62.4 脂質 51.8 炭水化物 225.8 カルシウム 373 食塩相当量 7.3	エネルギー- 1530 タンパク 54.7 脂質 40.5 炭水化物 237.5 カルシウム 463 食塩相当量 7	エネルギー- 1471 タンパク 57.8 脂質 37.1 炭水化物 225.5 カルシウム 287 食塩相当量 6.3	エネルギー- 1443 タンパク 54 脂質 41.4 炭水化物 214 カルシウム 361 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4月 花咲池田献立表

	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)
朝食	カスタードクリームパン ほうれん草のソテー 牛乳 果物 	白粥 漬物 いか団子の旨煮 果物 味噌汁	食パン マーガリン イタリアンサラダ コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 小松菜の煮浸し 果物	食パン ジャム ウインナーソテー コーヒー牛乳 洋なし缶のヨーグルト和え 	白粥 漬物 たまごとし 果物	茶粥 漬物 じゃこピーマン いちごゼリー 
	エネルギー- 482 タンパク 13.8 脂質 19.1 炭水化物 63.2 カルシウム 280 食塩相当量 0.9	エネルギー- 318 タンパク 11.8 脂質 4.7 炭水化物 56.9 カルシウム 49 食塩相当量 2.6	エネルギー- 474 タンパク 13.6 脂質 20 炭水化物 58.2 カルシウム 195 食塩相当量 1.8	エネルギー- 275 タンパク 7.9 脂質 4.1 炭水化物 53.5 カルシウム 136 食塩相当量 0.8	エネルギー- 472 タンパク 13.4 脂質 14.6 炭水化物 70.1 カルシウム 205 食塩相当量 1.7	エネルギー- 291 タンパク 9.6 脂質 5.1 炭水化物 51.8 カルシウム 36 食塩相当量 1	エネルギー- 261 タンパク 4.8 脂質 3.7 炭水化物 52.5 カルシウム 32 食塩相当量 1.3
昼食	【お寿司の日】 海鮮ちらし寿司 しろ菜の和え物 赤だし 果物 	御飯 太刀魚の幽庵焼き 添え(オクラ・白花豆煮) 枝豆がんと煮 小松菜の和えもの 味噌汁	炊き込みごはん 干草蒸し 添え(さつま芋甘露煮) 大豆煮 春菊の和え物 味噌汁 	赤飯 鶏の治部煮 なすの香味炒め オクラの和え物 味噌汁 	おにぎり 肉うどん しろ菜のドレ和え 果物 	ハヤシライス 添え(福神漬) ほうれん草のツナマヨ和え ババロア 	御飯 鶏の唐揚げ 添え(キャベツ・トマト) ひじき煮 もやしのナムル 味噌汁 
	エネルギー- 523 タンパク 25.8 脂質 7.2 炭水化物 88.5 カルシウム 132 食塩相当量 4.3	エネルギー- 654 タンパク 25 脂質 22 炭水化物 87.1 カルシウム 168 食塩相当量 3	エネルギー- 595 タンパク 28 脂質 15.2 炭水化物 86.1 カルシウム 217 食塩相当量 3.6	エネルギー- 630 タンパク 23.5 脂質 22.1 炭水化物 81.7 カルシウム 136 食塩相当量 3	エネルギー- 500 タンパク 19.5 脂質 8.7 炭水化物 84.7 カルシウム 127 食塩相当量 2.5	エネルギー- 708 タンパク 23.1 脂質 26.6 炭水化物 95.1 カルシウム 119 食塩相当量 3	エネルギー- 580 タンパク 18.7 脂質 15.7 炭水化物 91.6 カルシウム 129 食塩相当量 3.1
夕食	御飯 鶏の山椒焼き 添え(ししとう・人参) なすの揚げ浸し ブロッコリーの和え物 味噌汁 	御飯 豚肉の甘辛炒め 水菜のさっと煮 アスパラのごまドレ和え かきたま汁	御飯 さばの塩焼き 添え(大葉・おろし) たけのこの土佐煮 もやしの酢の物 清汁 	御飯 豚肉の味噌焼き 添え(キャベツ) かぼちゃのいとこ煮 ブロッコリーサラダ 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 チンゲンサイのドレ和え 味噌汁 	御飯 白身魚のムニエル 添え(グラッセ) ジャーマンポテト チーズサラダ コンソメスープ	御飯 豚大根 かにシューマイ きゅうりのドレ和え 清汁 
	エネルギー- 596 タンパク 24.4 脂質 23.6 炭水化物 70.2 カルシウム 110 食塩相当量 2.7	エネルギー- 570 タンパク 21.9 脂質 19.9 炭水化物 76.6 カルシウム 151 食塩相当量 2	エネルギー- 519 タンパク 23.5 脂質 16.4 炭水化物 68.2 カルシウム 49 食塩相当量 2.4	エネルギー- 703 タンパク 25.1 脂質 24.1 炭水化物 98.4 カルシウム 84 食塩相当量 2.2	エネルギー- 589 タンパク 23.7 脂質 18.5 炭水化物 80.8 カルシウム 135 食塩相当量 3.1	エネルギー- 595 タンパク 21 脂質 21.7 炭水化物 80.1 カルシウム 119 食塩相当量 2.4	エネルギー- 685 タンパク 20.5 脂質 28.8 炭水化物 83 カルシウム 63 食塩相当量 2.5
合計	エネルギー- 1601 タンパク 64 脂質 49.9 炭水化物 221.9 カルシウム 522 食塩相当量 7.9	エネルギー- 1542 タンパク 58.7 脂質 46.6 炭水化物 220.6 カルシウム 368 食塩相当量 7.6	エネルギー- 1588 タンパク 65.1 脂質 51.6 炭水化物 212.5 カルシウム 461 食塩相当量 7.8	エネルギー- 1608 タンパク 56.5 脂質 50.3 炭水化物 233.6 カルシウム 356 食塩相当量 6	エネルギー- 1561 タンパク 56.6 脂質 41.8 炭水化物 235.6 カルシウム 467 食塩相当量 7.3	エネルギー- 1594 タンパク 53.7 脂質 53.4 炭水化物 227 カルシウム 274 食塩相当量 6.4	エネルギー- 1526 タンパク 44 脂質 48.2 炭水化物 227.1 カルシウム 224 食塩相当量 6.9

※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。