



# 令和8年5月 花咲浜寺献立表

	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)
<b>朝食</b>	ミニ山シュガーパン アスパラの炒め物 コーヒー牛乳 パイン缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 オクラのドレ和え 果物	いちごジャムパン しろ菜のドレ和え 牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 大根菜のそぼろ炒め 果物	豆乳クリームパン カリフラワーのコンソメ煮 牛乳  洋梨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 466 タンパク 11.9 脂質 34.7 炭水化物 77.2 カルシウム 245 食塩相当量 1.4	エネルギー 256 タンパク 5.4 脂質 3.5 炭水化物 52 カルシウム 56 食塩相当量 1	エネルギー 442 タンパク 14.6 脂質 15.1 炭水化物 62.1 カルシウム 380 食塩相当量 0.9	エネルギー 305 タンパク 8.4 脂質 6.6 炭水化物 52.7 カルシウム 131 食塩相当量 0.7	エネルギー 414 タンパク 15.9 脂質 15.7 炭水化物 52.1 カルシウム 321 食塩相当量 1.2	エネルギー 291 タンパク 9 脂質 2 炭水化物 59.6 カルシウム 30 食塩相当量 1.2	エネルギー 273 タンパク 9 脂質 1.6 炭水化物 56 カルシウム 17 食塩相当量 1.3
<b>昼食</b>	ちらし寿司 野菜しんじょう煮 赤だし 水ようかん 	ハヤシライス 添え(福神漬) マカロニサラダ フルーチェ 	【こどもの日】 オムライス  エビフライ  添え(アスパラ・トマト) ブロッコリーのソテー 大根サラダ コーンスープ 	御飯 鶏肉の塩麴焼 添え(白ねぎ) 炒り卵 オクラの青じそ和え 味噌汁	ごはん(小) 山菜うどん 豚の角煮 アスパラの和え物 	御飯 さばの塩焼き 添え(ししとう・おろし) かぼちゃのそぼろ煮 もやしの酢の物 味噌汁 	御飯 きのこのキッシュ ズッキーニのソテー おさつサラダ コンソメスープ 
	エネルギー 562 タンパク 21 脂質 9.5 炭水化物 97.5 カルシウム 54 食塩相当量 3.8	エネルギー 690 タンパク 20.4 脂質 24.1 炭水化物 98.1 カルシウム 108 食塩相当量 3.2	エネルギー 853 タンパク 30.3 脂質 33.4 炭水化物 108 カルシウム 278 食塩相当量 4.8	エネルギー 629 タンパク 29.1 脂質 23.3 炭水化物 73.9 カルシウム 131 食塩相当量 2.5	エネルギー 524 タンパク 16 脂質 14.3 炭水化物 78.7 カルシウム 111 食塩相当量 3.1	エネルギー 553 タンパク 23.5 脂質 16.9 炭水化物 77.8 カルシウム 52 食塩相当量 2.4	エネルギー 692 タンパク 21.3 脂質 30.1 炭水化物 85.6 カルシウム 187 食塩相当量 3.2
<b>夕食</b>	御飯 白身魚の磯辺焼き 添え(ししとう・人参) ひじき入り炒り豆腐 大根の柚香和え 味噌汁	御飯 豚肉のカレー風味炒め 小松菜の煮浸し チーズサラダ コンソメスープ	御飯 たらの酒蒸し 若竹煮 チンゲンサイのドレ和え 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 かぶのツナ和え 中華スープ 	御飯 鶏肉と牛蒡の生姜炒め じゃがいもとピーマンの金平 春菊の和え物 味噌汁	御飯 豚肉四川風炒め 焼き餃子  春雨サラダ 中華スープ	御飯 すき煮 なすの煮浸し ブロッコリーの和え物 清汁 
	エネルギー 500 タンパク 24.2 脂質 11.7 炭水化物 74.7 カルシウム 177 食塩相当量 2.7	エネルギー 593 タンパク 22.4 脂質 23.6 炭水化物 72.2 カルシウム 227 食塩相当量 2.1	エネルギー 434 タンパク 24.7 脂質 5.4 炭水化物 71.9 カルシウム 227 食塩相当量 2.7	エネルギー 582 タンパク 25.7 脂質 20.2 炭水化物 73.2 カルシウム 183 食塩相当量 1.9	エネルギー 582 タンパク 19.2 脂質 18.8 炭水化物 84.9 カルシウム 102 食塩相当量 2.4	エネルギー 662 タンパク 21.5 脂質 23.6 炭水化物 88.5 カルシウム 70 食塩相当量 2.4	エネルギー 598 タンパク 28 脂質 20.9 炭水化物 74.6 カルシウム 194 食塩相当量 2.4
<b>合計</b>	エネルギー 1528 タンパク 57.1 脂質 55.9 炭水化物 249.4 カルシウム 476 食塩相当量 7.9	エネルギー 1539 タンパク 48.2 脂質 51.2 炭水化物 222.3 カルシウム 391 食塩相当量 6.3	エネルギー 1729 タンパク 69.6 脂質 53.9 炭水化物 242 カルシウム 885 食塩相当量 8.4	エネルギー 1516 タンパク 63.2 脂質 50.1 炭水化物 199.8 カルシウム 445 食塩相当量 5.1	エネルギー 1520 タンパク 51.1 脂質 48.8 炭水化物 215.7 カルシウム 534 食塩相当量 6.7	エネルギー 1506 タンパク 54 脂質 42.5 炭水化物 225.9 カルシウム 152 食塩相当量 6	エネルギー 1563 タンパク 58.3 脂質 52.6 炭水化物 216.2 カルシウム 398 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。

# 令和8年5月 花咲浜寺献立表

	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)
朝食	メロンパン チンゲン菜炒め 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	あんぱんだより いんげんソテー 牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 がんも煮 果物	チヨコカスター マカロニサラダ 牛乳 パイン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 466 タンパク 12.4 脂質 35.8 炭水化物 74.5 カルシウム 278 食塩相当量 1.7	エネルギー 306 タンパク 6.8 脂質 5.2 炭水化物 58.6 カルシウム 49 食塩相当量 1.3	エネルギー 485 タンパク 17.1 脂質 16.2 炭水化物 65 カルシウム 337 食塩相当量 1	エネルギー 315 タンパク 9.5 脂質 7.8 炭水化物 51.1 カルシウム 25 食塩相当量 1	エネルギー 551 タンパク 16.1 脂質 24.8 炭水化物 63.8 カルシウム 320 食塩相当量 1.3	エネルギー 279 タンパク 8.1 脂質 5.1 炭水化物 50.2 カルシウム 107 食塩相当量 0.9	エネルギー 297 タンパク 10.7 脂質 4.2 炭水化物 54.2 カルシウム 18 食塩相当量 1.5
昼食	御飯 鶏肉のもろみ焼き 添え(白葱・花れんこん) 大根菜の炒め煮 かぶのドレ和え 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 小松菜の和え物 赤だし	御飯 白身魚のバター醤油焼き 添え(じゃがいも・人参) たけのこの炒め煮 チンゲンサイのドレ和え 味噌汁	ごはん(小) 肉うどん しろ菜のツナ和え ババロア	ちらし寿司 根菜と平天の煮物 小松菜の和え物 清汁	御飯 アジフライ 添え(キャベツ・トマト) しろ菜のソテー 海藻サラダ コンソメスープ	焼き鳥丼 ほうれん草の炒め物 きゅうりのドレ和え 味噌汁
	エネルギー 609 タンパク 24.1 脂質 21.6 炭水化物 77 カルシウム 184 食塩相当量 3.4	エネルギー 628 タンパク 27.1 脂質 19.8 炭水化物 84.3 カルシウム 202 食塩相当量 4.9	エネルギー 478 タンパク 20 脂質 9.5 炭水化物 79.5 カルシウム 102 食塩相当量 3.1	エネルギー 571 タンパク 24.5 脂質 11.7 炭水化物 88.8 カルシウム 162 食塩相当量 2.8	エネルギー 458 タンパク 21.7 脂質 4.6 炭水化物 82.4 カルシウム 129 食塩相当量 3.5	エネルギー 568 タンパク 17.9 脂質 19.7 炭水化物 81.7 カルシウム 120 食塩相当量 2.9	エネルギー 603 タンパク 26.4 脂質 22.4 炭水化物 73.2 カルシウム 78 食塩相当量 3.4
夕食	御飯 白身魚の磯辺焼き 添え(アスパラ・トマト) ほうれん草ソテー コーンサラダ 味噌汁	御飯 豚肉の味噌炒め ひじき豆煮 カリフラワーのドレ和え 清汁	御飯 鶏肉のトマト煮 アスパラのソテー 白菜のお浸し コーンスープ	御飯 さばのつけ焼き 添え(オクラ・人参) かぶのそぼろ煮 ブロッコリーのドレ和え 味噌汁	御飯 鶏肉と大根の煮物 かぼちゃ煮 大根菜の和え物 味噌汁	御飯 かに玉 蒸しシュウマイ もやしの和え物 杏仁豆腐	御飯 豚肉の甘辛炒め さつま芋の甘煮 茄子のポン酢和え 清汁
	エネルギー 501 タンパク 21.1 脂質 13.7 炭水化物 74.6 カルシウム 77 食塩相当量 2.3	エネルギー 650 タンパク 26 脂質 24.5 炭水化物 80.7 カルシウム 124 食塩相当量 2.9	エネルギー 581 タンパク 21.1 脂質 17.7 炭水化物 84.4 カルシウム 127 食塩相当量 2.7	エネルギー 622 タンパク 26.6 脂質 24.2 炭水化物 72.2 カルシウム 92 食塩相当量 2.8	エネルギー 570 タンパク 24.8 脂質 15.9 炭水化物 82.9 カルシウム 203 食塩相当量 3	エネルギー 692 タンパク 26.4 脂質 24.1 炭水化物 91.2 カルシウム 118 食塩相当量 3.1	エネルギー 690 タンパク 21.3 脂質 25.1 炭水化物 95.6 カルシウム 68 食塩相当量 2.1
合計	エネルギー 1576 タンパク 57.6 脂質 71.1 炭水化物 226.1 カルシウム 539 食塩相当量 7.4	エネルギー 1584 タンパク 59.9 脂質 49.5 炭水化物 223.6 カルシウム 375 食塩相当量 9.1	エネルギー 1544 タンパク 58.2 脂質 43.4 炭水化物 228.9 カルシウム 566 食塩相当量 6.8	エネルギー 1508 タンパク 60.6 脂質 43.7 炭水化物 212.1 カルシウム 279 食塩相当量 6.6	エネルギー 1579 タンパク 62.6 脂質 45.3 炭水化物 229.1 カルシウム 652 食塩相当量 7.8	エネルギー 1539 タンパク 52.4 脂質 48.9 炭水化物 223.1 カルシウム 345 食塩相当量 6.9	エネルギー 1590 タンパク 58.4 脂質 51.7 炭水化物 223 カルシウム 164 食塩相当量 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5月 花咲浜寺献立表

	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)
<b>朝食</b>	りんりんりんご 野菜サラダ コーヒー牛乳 りんご缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 冬瓜のそぼろあんかけ 果物 	黒糖ミルクぱん マカロニサラダ 牛乳  ヨーグルト 	白粥 漬物 ほうれん草の和え物 果物	季節のジャムパン 大根のドレ和え 牛乳 黄桃缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 チンゲンサイの炒め煮 果物	茶粥 漬物 だし巻きたまご 果物 
	エネルギー 493 たんぱく 12.4 脂質 37.4 炭水化物 77 カルシウム 244 食塩相当量 1.7	エネルギー 249 たんぱく 6 脂質 2.2 炭水化物 51.9 カルシウム 22 食塩相当量 0.7	エネルギー 569 たんぱく 16.5 脂質 28.2 炭水化物 60.8 カルシウム 490 食塩相当量 1.1	エネルギー 219 たんぱく 4.9 脂質 0.8 炭水化物 49.1 カルシウム 37 食塩相当量 0.6	エネルギー 490 たんぱく 15.9 脂質 17.3 炭水化物 66.5 カルシウム 313 食塩相当量 1.2	エネルギー 258 たんぱく 4.2 脂質 3.9 炭水化物 51.5 カルシウム 55 食塩相当量 1	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>	御飯 ほっけの塩焼き 添え(おろし・甘酢生姜) 卵とじ アスパラのごま和え 味噌汁	御飯 鶏肉と野菜の甘酢あんかけ 白菜とツナの煮物 オクラのドレ和え 味噌汁 	御飯 豚肉の柳川風 切り干し大根煮 カリフラワーのドレ和え 味噌汁 	カレーライス 漬物(福神漬) チーズサラダ マンゴープリン 	御飯 豚肉の塩麴炒め 添え(アスパラ・人参) ふきの煮物 白菜の昆布和え 味噌汁	【お弁当の日】 かしわめし かき揚げ 添え(白花豆) 炊き合わせ ほうれん草の和え物 清汁  果物	ごはん(小) たぬきそば 五目大豆煮 里芋の味噌和え 
	エネルギー 536 たんぱく 25.1 脂質 17.9 炭水化物 67.6 カルシウム 111 食塩相当量 3	エネルギー 669 たんぱく 25.9 脂質 26.1 炭水化物 80.8 カルシウム 112 食塩相当量 3.4	エネルギー 622 たんぱく 25.7 脂質 20.3 炭水化物 83.1 カルシウム 139 食塩相当量 2.8	エネルギー 651 たんぱく 22.1 脂質 20.2 炭水化物 97.7 カルシウム 146 食塩相当量 3.3	エネルギー 559 たんぱく 23.7 脂質 17.5 炭水化物 76.2 カルシウム 79 食塩相当量 2.8	エネルギー 720 たんぱく 31.9 脂質 19.7 炭水化物 101.8 カルシウム 101 食塩相当量 3.5	エネルギー 571 たんぱく 21.8 脂質 7.6 炭水化物 105.1 カルシウム 67 食塩相当量 3.3
<b>夕食</b>	御飯 牛肉のしぐれ煮 金平ごぼう 小松菜の辛子和え 味噌汁 	御飯 太刀魚のごま焼き 添え(ブロッコリー・人参) 厚揚げのピリ辛炒め煮 ほうれん草のドレ和え 清汁 	御飯 豆腐と海老のとろみ煮 ビーフン炒め 胡瓜のちりめん和え 中華スープ	御飯 鶏の甘辛味噌焼き ちくわといんげんの炒め物 水菜の和え物 味噌汁	御飯 お豆腐グラタン スープ煮  しろ菜のドレ和え 果物	御飯 鮭の南蛮漬け 小松菜炒め かぼちゃサラダ  味噌汁	御飯  酢豚 餃子 春雨の和え物 中華スープ
	エネルギー 480 たんぱく 19.7 脂質 7.8 炭水化物 82.1 カルシウム 158 食塩相当量 2.5	エネルギー 582 たんぱく 22 脂質 24.4 炭水化物 66.9 カルシウム 182 食塩相当量 1.9	エネルギー 561 たんぱく 29.2 脂質 13.4 炭水化物 80 カルシウム 285 食塩相当量 3.1	エネルギー 639 たんぱく 26.7 脂質 20.9 炭水化物 83.4 カルシウム 184 食塩相当量 4.3	エネルギー 577 たんぱく 18.7 脂質 18.2 炭水化物 85.9 カルシウム 242 食塩相当量 2.4	エネルギー 670 たんぱく 21.9 脂質 26.8 炭水化物 86.3 カルシウム 159 食塩相当量 2.8	エネルギー 736 たんぱく 23.9 脂質 30.5 炭水化物 89.1 カルシウム 49 食塩相当量 3.1
<b>合計</b>	エネルギー 1509 たんぱく 57.2 脂質 63.1 炭水化物 226.7 カルシウム 513 食塩相当量 7.2	エネルギー 1500 たんぱく 53.9 脂質 52.7 炭水化物 199.6 カルシウム 316 食塩相当量 6	エネルギー 1752 たんぱく 71.4 脂質 61.9 炭水化物 223.9 カルシウム 914 食塩相当量 7	エネルギー 1509 たんぱく 53.7 脂質 41.9 炭水化物 230.2 カルシウム 367 食塩相当量 8.2	エネルギー 1626 たんぱく 58.3 脂質 53 炭水化物 228.6 カルシウム 634 食塩相当量 6.4	エネルギー 1648 たんぱく 58 脂質 50.4 炭水化物 239.6 カルシウム 315 食塩相当量 7.1	エネルギー 1595 たんぱく 56.1 脂質 44.1 炭水化物 242.9 カルシウム 153 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5月 花咲浜寺献立表

	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)
<b>朝食</b>	はちみつパン ソーセージソテー コーヒー牛乳 洋梨缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 えび団子煮物 果物	カスタードクリームパン 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	ショコラツイスト ブロッコリーソテー 牛乳 みかん缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 肉団子の旨煮 果物	茶粥 漬物 炒り卵 果物
	エネルギー 468 タンパク 11.8 脂質 36.5 炭水化物 72.8 カルシウム 248 食塩相当量 1.2	エネルギー 291 タンパク 7.1 脂質 5.3 炭水化物 52.8 カルシウム 21 食塩相当量 1.4	エネルギー 483 タンパク 15.4 脂質 18.8 炭水化物 61.8 カルシウム 309 食塩相当量 1.2	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 448 タンパク 16.2 脂質 20.6 炭水化物 48.7 カルシウム 334 食塩相当量 1.4	エネルギー 284 タンパク 7.2 脂質 2.7 炭水化物 58 カルシウム 23 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
<b>昼食</b>	御飯 赤魚の煮付け 添え(ししとう・茄子) たけのこの土佐煮 チンゲンサイのドレ和え 味噌汁	ごはん(小) 塩ラーメン 春巻 大根菜とかにかまのドレ和え	牛丼 オクラの和え物 フルーツポンチ かきたま汁	御飯 唐揚げのおろしポン酢かけ ごぼうの香味炒め チンゲンサイのドレ和え 赤だし	御飯 蒸し魚のタルタルソース 添え(グラッセ) ズッキーニの香り炒め 白菜のゆず和え コンソメスープ	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	御飯 さばの塩焼き 添え(オクラ・人参) 煮物 春菊のごま和え 清汁
	エネルギー 463 タンパク 21.1 脂質 10 炭水化物 72.2 カルシウム 103 食塩相当量 2.9	エネルギー 555 タンパク 18.3 脂質 13 炭水化物 88 カルシウム 154 食塩相当量 4.5	エネルギー 512 タンパク 24.3 脂質 9.3 炭水化物 83.1 カルシウム 118 食塩相当量 2.4	エネルギー 730 タンパク 28.3 脂質 33.1 炭水化物 77.4 カルシウム 127 食塩相当量 3.1	エネルギー 501 タンパク 17.9 脂質 17.3 炭水化物 67.2 カルシウム 66 食塩相当量 2.2	エネルギー 722 タンパク 21.3 脂質 27.5 炭水化物 98.3 カルシウム 224 食塩相当量 4.2	エネルギー 534 タンパク 22 脂質 17 炭水化物 72.7 カルシウム 120 食塩相当量 2.2
<b>夕食</b>	御飯 牛肉のスタミナ炒め 南瓜のいとこ煮 しろ菜のお浸し 味噌汁	御飯 タンドリーチキン 添え(アスパラ) ブロッコリーのソテー おさつサラダ コンソメスープ	御飯 さわらの照り焼き 添え(ししとう) 卵の花 ほうれん草の和え物 清汁	御飯 豚肉のカレー風味炒め さつま芋のレモン煮 小松菜のお浸し 味噌汁	御飯 チャプチェ風 茄子の揚げ浸し しろ菜の中華和え 中華スープ	御飯 焼き肉風味炒め 白花豆煮 もずく酢 味噌汁	御飯 煮込みハンバーグ 添え(グラッセ) かぶのコンソメ煮 アスパラサラダ コーンスープ
	エネルギー 591 タンパク 24.3 脂質 11.4 炭水化物 99.6 カルシウム 165 食塩相当量 2.8	エネルギー 702 タンパク 26.1 脂質 28.6 炭水化物 86.6 カルシウム 99 食塩相当量 2.2	エネルギー 572 タンパク 28.4 脂質 16 炭水化物 72.9 カルシウム 89 食塩相当量 1.8	エネルギー 619 タンパク 21.5 脂質 18.3 炭水化物 93.3 カルシウム 187 食塩相当量 2.2	エネルギー 615 タンパク 17 脂質 20.7 炭水化物 90.5 カルシウム 132 食塩相当量 2.1	エネルギー 538 タンパク 23.9 脂質 9.2 炭水化物 90.1 カルシウム 102 食塩相当量 2.7	エネルギー 675 タンパク 21.6 脂質 26.5 炭水化物 89.3 カルシウム 129 食塩相当量 3.1
<b>合計</b>	エネルギー 1522 タンパク 57.2 脂質 57.9 炭水化物 244.6 カルシウム 516 食塩相当量 6.9	エネルギー 1548 タンパク 51.5 脂質 46.9 炭水化物 227.4 カルシウム 274 食塩相当量 8.1	エネルギー 1567 タンパク 68.1 脂質 44.1 炭水化物 217.8 カルシウム 516 食塩相当量 5.4	エネルギー 1578 タンパク 55 脂質 52 炭水化物 222.5 カルシウム 338 食塩相当量 5.9	エネルギー 1564 タンパク 51.1 脂質 58.6 炭水化物 206.4 カルシウム 532 食塩相当量 5.7	エネルギー 1544 タンパク 52.4 脂質 39.4 炭水化物 246.4 カルシウム 349 食塩相当量 8.4	エネルギー 1538 タンパク 54.1 脂質 52.4 炭水化物 213.5 カルシウム 286 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。