

# 令和8年6月 花咲浜寺献立表

	5月31日(日)	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)
<b>朝食</b>	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-534 タンパク12.5 脂質35.6 炭水化物93.7 カルシウム252 食塩相当量1.4	エネルギー-309 タンパク6.8 脂質5.2 炭水化物59.4 カルシウム47 食塩相当量1.3	エネルギー-472 タンパク16.2 脂質18.5 炭水化物58.8 カルシウム396 食塩相当量1.5	エネルギー-225 タンパク3.9 脂質0.7 炭水化物51.4 カルシウム22 食塩相当量0.6	エネルギー-424 タンパク13.2 脂質15.9 炭水化物58.4 カルシウム301 食塩相当量0.8	エネルギー-267 タンパク8.5 脂質4.1 炭水化物49.7 カルシウム16 食塩相当量0.9	エネルギー-298 タンパク10.8 脂質4.2 炭水化物54.1 カルシウム19 食塩相当量1.5
<b>昼食</b>	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	赤飯 太刀魚の梅干し煮 添え(白ねぎ・人参) チンゲンサイの炒め物 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(肉) ババロア(抹茶)	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-561 タンパク21.2 脂質19.1 炭水化物76.2 カルシウム123 食塩相当量2.5	エネルギー-557 タンパク21.6 脂質19.3 炭水化物70.4 カルシウム113 食塩相当量2.9	エネルギー-595 タンパク25.8 脂質22.8 炭水化物71.2 カルシウム106 食塩相当量2.3	エネルギー-575 タンパク20 脂質14.8 炭水化物91.9 カルシウム79 食塩相当量2.8	エネルギー-594 タンパク24.2 脂質23.1 炭水化物71.3 カルシウム147 食塩相当量3.1	エネルギー-689 タンパク25.5 脂質19.4 炭水化物98.5 カルシウム103 食塩相当量3.7	エネルギー-635 タンパク29.7 脂質18.2 炭水化物85.9 カルシウム236 食塩相当量3.1
<b>夕食</b>	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(いんげん) 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(アスパラ・ポテト) 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-554 タンパク19.5 脂質9.6 炭水化物101.9 カルシウム111 食塩相当量3.6	エネルギー-634 タンパク27 脂質19.5 炭水化物88.8 カルシウム153 食塩相当量3.2	エネルギー-474 タンパク21.2 脂質8.8 炭水化物75.8 カルシウム65 食塩相当量2.4	エネルギー-760 タンパク25.7 脂質33 炭水化物90.2 カルシウム113 食塩相当量3.4	エネルギー-584 タンパク24.4 脂質14.8 炭水化物90.1 カルシウム152 食塩相当量3.5	エネルギー-601 タンパク20.7 脂質21.3 炭水化物79.9 カルシウム86 食塩相当量2.7	エネルギー-651 タンパク21.3 脂質20.2 炭水化物96.7 カルシウム130 食塩相当量2.6
<b>合計</b>	エネルギー-1649 タンパク53.2 脂質64.3 炭水化物271.8 カルシウム486 食塩相当量7.5	エネルギー-1500 タンパク55.4 脂質44 炭水化物218.6 カルシウム313 食塩相当量7.4	エネルギー-1541 タンパク63.2 脂質50.1 炭水化物205.8 カルシウム567 食塩相当量6.2	エネルギー-1560 タンパク49.6 脂質48.5 炭水化物233.5 カルシウム214 食塩相当量6.8	エネルギー-1602 タンパク61.8 脂質53.8 炭水化物219.8 カルシウム600 食塩相当量7.4	エネルギー-1557 タンパク54.7 脂質44.8 炭水化物228.1 カルシウム205 食塩相当量7.3	エネルギー-1584 タンパク61.8 脂質42.6 炭水化物236.7 カルシウム385 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8年6月 花咲浜寺献立表

	6月7日(日)	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)
<b>朝食</b>	豆乳クリームパン キャベツソテー コーヒー牛乳 パイン缶のヨーグルト和え	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 450 タンパク 11.3 脂質 37.3 炭水化物 68.8 カルシウム 241 食塩相当量 0.8	エネルギー 264 タンパク 5.6 脂質 4.6 炭水化物 51.4 カルシウム 42 食塩相当量 0.7	エネルギー 479 タンパク 16.9 脂質 15.6 炭水化物 64.8 カルシウム 314 食塩相当量 1.1	エネルギー 303 タンパク 10.6 脂質 6.2 炭水化物 51.6 カルシウム 50 食塩相当量 1.3	エネルギー 478 タンパク 15.6 脂質 16.8 炭水化物 64.4 カルシウム 312 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 156 食塩相当量 0.9
<b>昼食</b>	御飯 鮭の塩焼き 添え(おろし・甘酢生姜) 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) じゃがいも煮 小松菜の和え物 味噌汁 	ごはん(小) はいからうどん 茄子のそぼろ煮 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 536 タンパク 20.7 脂質 9.3 炭水化物 93.4 カルシウム 51 食塩相当量 2.9	エネルギー 637 タンパク 27.3 脂質 19.8 炭水化物 86.4 カルシウム 165 食塩相当量 4.9	エネルギー 461 タンパク 21.6 脂質 7.3 炭水化物 79.2 カルシウム 138 食塩相当量 3.1	エネルギー 678 タンパク 20.4 脂質 23.1 炭水化物 92.6 カルシウム 57 食塩相当量 3.4	エネルギー 555 タンパク 22.1 脂質 15 炭水化物 85.3 カルシウム 78 食塩相当量 2.6	エネルギー 541 タンパク 18.9 脂質 16.1 炭水化物 78.5 カルシウム 206 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 89.2 カルシウム 87 食塩相当量 2.3
<b>夕食</b>	御飯 筑前煮 ふきの炒め物 白菜の和え物 味噌汁 	御飯 豚肉の塩麴炒め がんも煮 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 味噌汁 	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 さつま芋のごま焼き 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 553 タンパク 19.9 脂質 16.8 炭水化物 79.5 カルシウム 127 食塩相当量 2.6	エネルギー 683 タンパク 25.8 脂質 31.6 炭水化物 72.8 カルシウム 74 食塩相当量 2.5	エネルギー 597 タンパク 26.7 脂質 17.9 炭水化物 83.3 カルシウム 186 食塩相当量 2.8	エネルギー 584 タンパク 25.5 脂質 20.5 炭水化物 72.4 カルシウム 85 食塩相当量 2.7	エネルギー 608 タンパク 19.3 脂質 17.8 炭水化物 93.3 カルシウム 143 食塩相当量 2.2	エネルギー 688 タンパク 24 脂質 26.2 炭水化物 89 カルシウム 192 食塩相当量 3.1	エネルギー 757 タンパク 29.5 脂質 30.9 炭水化物 84 カルシウム 104 食塩相当量 2.9
<b>合計</b>	エネルギー 1539 タンパク 51.9 脂質 63.4 炭水化物 241.7 カルシウム 419 食塩相当量 6.3	エネルギー 1584 タンパク 58.7 脂質 56 炭水化物 210.6 カルシウム 281 食塩相当量 8.1	エネルギー 1537 タンパク 65.2 脂質 40.8 炭水化物 227.2 カルシウム 638 食塩相当量 7	エネルギー 1565 タンパク 56.5 脂質 49.8 炭水化物 216.6 カルシウム 192 食塩相当量 7.4	エネルギー 1641 タンパク 57 脂質 49.6 炭水化物 243 カルシウム 533 食塩相当量 6.2	エネルギー 1517 タンパク 51.9 脂質 44.3 炭水化物 226.3 カルシウム 430 食塩相当量 7.8	エネルギー 1587 タンパク 58.9 脂質 46.5 炭水化物 228.2 カルシウム 347 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6月 花咲浜寺献立表

	6月14日(日)	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)
<b>朝食</b>	チョコカスター ブロッコリーサラダ コーヒー牛乳 洋梨缶のヨーグルト和え	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 炒り卵 果物	茶粥 漬物 小松菜とがんと煮 果物
	エネルギー 538 タンパク 15.1 脂質 42.6 炭水化物 76.2 カルシウム 312 食塩相当量 1.3	エネルギー 288 タンパク 7.6 脂質 6.1 炭水化物 50.8 カルシウム 33 食塩相当量 0.7	エネルギー 476 タンパク 16.8 脂質 16.9 炭水化物 62.5 カルシウム 341 食塩相当量 1.5	エネルギー 299 タンパク 9.1 脂質 3.8 炭水化物 57.9 カルシウム 35 食塩相当量 1.5	エネルギー 483 タンパク 15.6 脂質 21.2 炭水化物 56.4 カルシウム 490 食塩相当量 1.2	エネルギー 325 タンパク 10.2 脂質 8.9 炭水化物 50.5 カルシウム 34 食塩相当量 0.9	エネルギー 296 タンパク 8.3 脂質 5.5 炭水化物 53.3 カルシウム 85 食塩相当量 1.3
<b>昼食</b>	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 アスパラソテー 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 じゃがいもの煮物 水ようかん 	御飯 チキン南蛮 添え(キャベツ・トマト) しろ菜の煮浸し きゅうりとみょうがの酢の物 味噌汁 	御飯 牛肉のしぐれ煮 里芋煮 春雨サラダ 味噌汁 	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 66.9 カルシウム 152 食塩相当量 2.9	エネルギー 618 タンパク 25.9 脂質 23.2 炭水化物 77.5 カルシウム 111 食塩相当量 2.7	エネルギー 680 タンパク 25.4 脂質 22.9 炭水化物 92.2 カルシウム 229 食塩相当量 2.2	エネルギー 613 タンパク 24.7 脂質 10.4 炭水化物 106.5 カルシウム 45 食塩相当量 2.7	エネルギー 685 タンパク 23.9 脂質 28.7 炭水化物 80.7 カルシウム 133 食塩相当量 2.6	エネルギー 503 タンパク 18.2 脂質 11.2 炭水化物 81.6 カルシウム 66 食塩相当量 2.8	エネルギー 633 タンパク 23.4 脂質 17.6 炭水化物 98.5 カルシウム 144 食塩相当量 3.9
<b>夕食</b>	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 ビーフン炒め チンゲン菜のゆずドレ和え 味噌汁 	御飯 豚肉の味噌炒め 白花豆煮 ひじきのサラダ 清汁 	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 585 タンパク 24.3 脂質 14.6 炭水化物 88.2 カルシウム 169 食塩相当量 2.8	エネルギー 590 タンパク 22.8 脂質 18.4 炭水化物 82 カルシウム 133 食塩相当量 3.7	エネルギー 501 タンパク 22.4 脂質 12.4 炭水化物 73.1 カルシウム 173 食塩相当量 2.5	エネルギー 508 タンパク 20.2 脂質 12.1 炭水化物 79.3 カルシウム 118 食塩相当量 2.9	エネルギー 661 タンパク 26.9 脂質 22 炭水化物 87.7 カルシウム 87 食塩相当量 2.9	エネルギー 520 タンパク 25.6 脂質 14.6 炭水化物 71.3 カルシウム 192 食塩相当量 2.9	エネルギー 587 タンパク 25.3 脂質 17.6 炭水化物 82.4 カルシウム 179 食塩相当量 2.2
<b>合計</b>	エネルギー 1697 タンパク 63.8 脂質 79.6 炭水化物 231.3 カルシウム 633 食塩相当量 7	エネルギー 1496 タンパク 56.3 脂質 47.7 炭水化物 210.3 カルシウム 277 食塩相当量 7.1	エネルギー 1657 タンパク 64.6 脂質 52.2 炭水化物 227.8 カルシウム 743 食塩相当量 6.2	エネルギー 1420 タンパク 54 脂質 26.3 炭水化物 243.7 カルシウム 198 食塩相当量 7.1	エネルギー 1829 タンパク 66.4 脂質 71.9 炭水化物 224.8 カルシウム 710 食塩相当量 6.7	エネルギー 1348 タンパク 54 脂質 34.7 炭水化物 203.4 カルシウム 292 食塩相当量 6.6	エネルギー 1516 タンパク 57 脂質 40.7 炭水化物 234.2 カルシウム 408 食塩相当量 7.4

※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6月 花咲浜寺献立表

	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)
<b>朝食</b>	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 みかん缶のヨーグルト和え	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 がんと煮 	茶粥 漬物 小松菜の炒め煮 果物
	エネルギー-483 タンパク13.3 脂質33.5 炭水化物82.6 カルシウム235 食塩相当量1.8	エネルギー-337 タンパク8.7 脂質7.7 炭水化物57.3 カルシウム20 食塩相当量1.7	エネルギー-494 タンパク15.2 脂質20 炭水化物61.9 カルシウム309 食塩相当量1.1	エネルギー-279 タンパク8.8 脂質1.6 炭水化物57.4 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1.1	エネルギー-309 タンパク9.3 脂質7.8 炭水化物49.4 カルシウム14 食塩相当量1.2	エネルギー-246 タンパク5.4 脂質2.1 炭水化物52.4 カルシウム94 食塩相当量1.1
<b>昼食</b>	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 	【お弁当の日】 ゆかりごはん 漬物(桜漬け) チキンカツ 豆腐ハンバーグ しろ菜のマヨ和え 揚げなすの煮浸し 果物 味噌汁 	ごはん(小) 焼きそば 焼き餃子 味噌汁 杏仁豆腐 
	エネルギー-584 タンパク25.3 脂質16.7 炭水化物81.9 カルシウム224 食塩相当量2.6	エネルギー-677 タンパク26.4 脂質25.7 炭水化物84.3 カルシウム138 食塩相当量2.9	エネルギー-540 タンパク21.7 脂質11.5 炭水化物87.6 カルシウム92 食塩相当量2.7	エネルギー-629 タンパク22.8 脂質27.1 炭水化物75 カルシウム159 食塩相当量2.8	エネルギー-518 タンパク21.8 脂質16.9 炭水化物68.5 カルシウム116 食塩相当量3	エネルギー-717 タンパク21.6 脂質27.1 炭水化物97.3 カルシウム154 食塩相当量3.9	エネルギー-672 タンパク24.4 脂質17.4 炭水化物102.6 カルシウム155 食塩相当量3.4
<b>夕食</b>	御飯 牛肉のスタミナ炒め 里芋の煮ころがし 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 豆腐チャンプル 小松菜の煮浸し かぶの和え物 味噌汁 	菜飯 牛肉の味噌炒め さつま芋のレモン煮 オクラのなめたけ和え 清汁 	御飯 鮭のムニエル 添え(グラッセ) チンゲン菜の炒め物 ブロッコリーサラダ コンソメスープ 
	エネルギー-489 タンパク20.4 脂質8.7 炭水化物82.9 カルシウム128 食塩相当量2.4	エネルギー-650 タンパク24.3 脂質23.6 炭水化物81.9 カルシウム111 食塩相当量3.1	エネルギー-441 タンパク21.6 脂質4.4 炭水化物79 カルシウム72 食塩相当量2.4	エネルギー-743 タンパク27.8 脂質27.9 炭水化物91.1 カルシウム77 食塩相当量3.2	エネルギー-554 タンパク28.4 脂質17.7 炭水化物68.6 カルシウム300 食塩相当量2.6	エネルギー-580 タンパク23.1 脂質9.1 炭水化物104.1 カルシウム132 食塩相当量3.4	エネルギー-707 タンパク22.9 脂質32.6 炭水化物80.2 カルシウム85 食塩相当量2.3
<b>合計</b>	エネルギー-1556 タンパク59 脂質58.9 炭水化物247.4 カルシウム587 食塩相当量6.8	エネルギー-1664 タンパク59.4 脂質57 炭水化物223.5 カルシウム269 食塩相当量7.7	エネルギー-1475 タンパク58.5 脂質35.9 炭水化物228.5 カルシウム473 食塩相当量6.2	エネルギー-1651 タンパク59.4 脂質56.6 炭水化物223.5 カルシウム253 食塩相当量7.1	エネルギー-1509 タンパク65.4 脂質50.8 炭水化物193.3 カルシウム740 食塩相当量6.6	エネルギー-1606 タンパク54 脂質44 炭水化物250.8 カルシウム300 食塩相当量8.5	エネルギー-1625 タンパク52.7 脂質52.1 炭水化物235.2 カルシウム334 食塩相当量6.8

※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6月 花咲浜寺献立表

	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)
<b>朝食</b>	ストロベリーツイスト マカロニサラダ コーヒー牛乳  みかん缶のヨーグルト和え	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
	エネルギー- 473 たんぱく 11 脂質 38.3 炭水化物 71.7 カルシウム 222 食塩相当量 1.5	エネルギー- 305 たんぱく 10.7 脂質 4.2 炭水化物 55.7 カルシウム 17 食塩相当量 1.3	エネルギー- 515 たんぱく 16.9 脂質 16.7 炭水化物 74.1 カルシウム 423 食塩相当量 1.4	エネルギー- 286 たんぱく 10.3 脂質 6 炭水化物 48.2 カルシウム 41 食塩相当量 1	エネルギー- 447 たんぱく 15.4 脂質 15 炭水化物 61 カルシウム 333 食塩相当量 1.6	エネルギー- 314 たんぱく 10.2 脂質 7.4 炭水化物 51.4 カルシウム 153 食塩相当量 0.9	エネルギー- 285 たんぱく 8 脂質 5.4 炭水化物 51.7 カルシウム 115 食塩相当量 1.1
<b>昼食</b>	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 大根菜の錦糸和え 清汁 	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	赤飯 太刀魚の塩焼き 添え(おろし・レモン) 茄子の旨煮 さつま芋のごま和え 清汁 	御飯 コロッケ 添え(キャベツ) チンゲンサイのソテー マカロニサラダ 味噌汁 	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 
	エネルギー- 447 たんぱく 18.1 脂質 5.4 炭水化物 83.2 カルシウム 91 食塩相当量 3.6	エネルギー- 659 たんぱく 25 脂質 19.1 炭水化物 94.6 カルシウム 192 食塩相当量 2.5	エネルギー- 666 たんぱく 22.2 脂質 25.4 炭水化物 87.9 カルシウム 143 食塩相当量 3.4	エネルギー- 671 たんぱく 21.7 脂質 28.2 炭水化物 81 カルシウム 121 食塩相当量 2.3	エネルギー- 667 たんぱく 14 脂質 24.8 炭水化物 97.5 カルシウム 117 食塩相当量 3.4	エネルギー- 642 たんぱく 16.2 脂質 19.3 炭水化物 97.5 カルシウム 62 食塩相当量 4.2	エネルギー- 640 たんぱく 21.5 脂質 21.2 炭水化物 92.7 カルシウム 91 食塩相当量 3
<b>夕食</b>	御飯 すき煮風 茄子とベーコンの和風炒め もやしの和え物 味噌汁 	御飯 さわらの磯辺焼き 添え(オクラ・人参) 里芋煮 カリフラワーの甘酢和え 赤だし 	御飯 牛肉のしぐれ煮 じゃこピーマン しろ菜の和え物 味噌汁 	御飯 豚肉のねぎソース 添え(ブロッコリー・かぼちゃ) たけのこの炒め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 	御飯 鶏肉の照り焼き 添え(いんげん) じゃが芋の味噌煮 白菜の青じそドレ和え 清汁 	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 チキンピカタ  添え(ブロッコリー・ポテト) ズッキーニソテー キャベツのマリネ コンソメスープ
	エネルギー- 645 たんぱく 29.2 脂質 22.9 炭水化物 78.8 カルシウム 162 食塩相当量 3	エネルギー- 514 たんぱく 22 脂質 10.2 炭水化物 83 カルシウム 69 食塩相当量 2.3	エネルギー- 438 たんぱく 19.2 脂質 7.7 炭水化物 72.9 カルシウム 146 食塩相当量 2.7	エネルギー- 607 たんぱく 23.2 脂質 21 炭水化物 82.1 カルシウム 78 食塩相当量 2.4	エネルギー- 575 たんぱく 24.4 脂質 17.8 炭水化物 79.4 カルシウム 72 食塩相当量 3	エネルギー- 549 たんぱく 22 脂質 16.6 炭水化物 76.1 カルシウム 110 食塩相当量 2.6	エネルギー- 652 たんぱく 25.1 脂質 25.7 炭水化物 79 カルシウム 60 食塩相当量 2.4
<b>合計</b>	エネルギー- 1565 たんぱく 58.3 脂質 66.6 炭水化物 233.7 カルシウム 475 食塩相当量 8.1	エネルギー- 1478 たんぱく 57.7 脂質 33.5 炭水化物 233.3 カルシウム 278 食塩相当量 6.1	エネルギー- 1619 たんぱく 58.3 脂質 49.8 炭水化物 234.9 カルシウム 712 食塩相当量 7.5	エネルギー- 1564 たんぱく 55.2 脂質 55.2 炭水化物 211.3 カルシウム 240 食塩相当量 5.7	エネルギー- 1695 たんぱく 53.8 脂質 58.4 炭水化物 237.5 カルシウム 517 食塩相当量 8	エネルギー- 1505 たんぱく 48.4 脂質 43.3 炭水化物 225 カルシウム 325 食塩相当量 7.7	エネルギー- 1577 たんぱく 54.6 脂質 52.3 炭水化物 223.4 カルシウム 266 食塩相当量 6.5

※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。