

# 令和7年3月 花咲浜寺 献立表

	3月16日(日)	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22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 スープ煮 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 ソーセージサラダ 牛乳 バイン缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 がんも煮 果物 	茶粥 梅干し 小松菜の煮浸し 果物
	エネルギー- 547 タンパク 16.9 脂質 38.4 炭水化物 84.3 カルシウム 255 食塩相当量 1.5	エネルギー- 280 タンパク 7.2 脂質 5.2 炭水化物 51.8 カルシウム 51 食塩相当量 0.8	エネルギー- 471 タンパク 17.7 脂質 16.2 炭水化物 61.8 カルシウム 328 食塩相当量 2.1	エネルギー- 316 タンパク 10.3 脂質 6.9 炭水化物 52.2 カルシウム 43 食塩相当量 0.7	エネルギー- 519 タンパク 17.5 脂質 23.6 炭水化物 58.6 カルシウム 510 食塩相当量 1.4	エネルギー- 320 タンパク 9.3 脂質 7.8 炭水化物 52.3 カルシウム 17 食塩相当量 1.2	エネルギー- 267 タンパク 6.8 脂質 1.2 炭水化物 57.4 カルシウム 78 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 アスパラサラダ 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 海藻サラダ コンソメスープ 	【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 もやしのゆず醤油和え 清汁 おはぎ 	御飯 さわらの西京焼き 添え(ししとう・白花豆) 若竹煮 菜の花のからし和え 清汁 	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- 612 タンパク 25.8 脂質 17.6 炭水化物 86.1 カルシウム 91 食塩相当量 2.7	エネルギー- 543 タンパク 22.6 脂質 16.7 炭水化物 76.2 カルシウム 108 食塩相当量 2.4	エネルギー- 613 タンパク 26.3 脂質 22.8 炭水化物 77.9 カルシウム 87 食塩相当量 3.2	エネルギー- 587 タンパク 20.8 脂質 19.1 炭水化物 83.1 カルシウム 55 食塩相当量 3.1	エネルギー- 698 タンパク 14.6 脂質 30 炭水化物 93.8 カルシウム 153 食塩相当量 2.2	エネルギー- 478 タンパク 24.4 脂質 7.8 炭水化物 77.4 カルシウム 137 食塩相当量 2.3	エネルギー- 715 タンパク 22.2 脂質 23.9 炭水化物 103 カルシウム 84 食塩相当量 3.4
<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 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 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) しる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- 535 タンパク 24.6 脂質 11.2 炭水化物 84.3 カルシウム 132 食塩相当量 2.8	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- 571 タンパク 21.2 脂質 18.1 炭水化物 79.7 カルシウム 76 食塩相当量 2.6	エネルギー- 685 タンパク 22.9 脂質 27.2 炭水化物 84.9 カルシウム 54 食塩相当量 2.5	エネルギー- 619 タンパク 30.9 脂質 17 炭水化物 81 カルシウム 144 食塩相当量 2.8	エネルギー- 615 タンパク 23.4 脂質 28.8 炭水化物 64 カルシウム 75 食塩相当量 2.2	エネルギー- 525 タンパク 23.6 脂質 17.1 炭水化物 69.4 カルシウム 111 食塩相当量 2.9
<b>合計</b>	エネルギー- 1694 タンパク 67.3 脂質 67.2 炭水化物 254.7 カルシウム 478 食塩相当量 7	エネルギー- 1500 タンパク 57.7 脂質 44.9 炭水化物 216.2 カルシウム 393 食塩相当量 5.7	エネルギー- 1655 タンパク 65.2 脂質 57.1 炭水化物 219.4 カルシウム 491 食塩相当量 7.9	エネルギー- 1588 タンパク 54 脂質 53.2 炭水化物 220.2 カルシウム 152 食塩相当量 6.3	エネルギー- 1836 タンパク 63 脂質 70.6 炭水化物 233.4 カルシウム 807 食塩相当量 6.4	エネルギー- 1413 タンパク 57.1 脂質 44.4 炭水化物 193.7 カルシウム 229 食塩相当量 5.7	エネルギー- 1507 タンパク 52.6 脂質 42.2 炭水化物 229.8 カルシウム 273 食塩相当量 7.5



※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7年3月 花咲浜寺 献立表

	3月23日(日)	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29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  みかん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 510 タンパク 13.6 脂質 35.4 炭水化物 86.2 カルシウム 307 食塩相当量 1.4	エネルギー 324 タンパク 10.6 脂質 6.9 炭水化物 54.4 カルシウム 39 食塩相当量 0.9	エネルギー 489 タンパク 15.1 脂質 19.2 炭水化物 62.8 カルシウム 315 食塩相当量 1.1	エネルギー 281 タンパク 10 脂質 2 炭水化物 55.6 カルシウム 72 食塩相当量 1.6	エネルギー 446 タンパク 13.5 脂質 18.1 炭水化物 55.1 カルシウム 329 食塩相当量 0.9	エネルギー 264 タンパク 7.1 脂質 3.1 炭水化物 52.6 カルシウム 126 食塩相当量 1	エネルギー 272 タンパク 6.7 脂質 1 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 フルーツヨーグルト 	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 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】 椎茸めし 焼き鯖 添え(辛子和え) 照り焼き肉団子 炊き合わせ  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 524 タンパク 19.9 脂質 9.8 炭水化物 85.7 カルシウム 101 食塩相当量 3.4	エネルギー 703 タンパク 25.1 脂質 29.9 炭水化物 84.7 カルシウム 68 食塩相当量 3.2	エネルギー 512 タンパク 22.8 脂質 8.8 炭水化物 87 カルシウム 69 食塩相当量 2.8	エネルギー 670 タンパク 22.7 脂質 24.2 炭水化物 89.9 カルシウム 126 食塩相当量 2.3	エネルギー 623 タンパク 19.8 脂質 20.9 炭水化物 86.6 カルシウム 141 食塩相当量 2.9	エネルギー 681 タンパク 39.6 脂質 20.4 炭水化物 83.9 カルシウム 130 食塩相当量 3.9	エネルギー 695 タンパク 14.8 脂質 25.2 炭水化物 103.5 カルシウム 115 食塩相当量 2.9
<b>夕食</b>	御飯 牛肉の生姜炒め さつま芋の煮物 白菜の昆布和え 清汁 	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 ぬた和え 清汁 	御飯 あじの野菜あんかけ 厚揚げのそぼろ炒め 白菜の和え物 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 622 タンパク 21.3 脂質 18.6 炭水化物 94.2 カルシウム 113 食塩相当量 2.7	エネルギー 491 タンパク 20.1 脂質 11.1 炭水化物 76.9 カルシウム 80 食塩相当量 2.2	エネルギー 560 タンパク 22.8 脂質 12.6 炭水化物 87.3 カルシウム 139 食塩相当量 3.1	エネルギー 570 タンパク 26 脂質 19.3 炭水化物 71.9 カルシウム 160 食塩相当量 2	エネルギー 625 タンパク 25.5 脂質 19.5 炭水化物 85 カルシウム 172 食塩相当量 3	エネルギー 585 タンパク 24.6 脂質 24.3 炭水化物 68.3 カルシウム 200 食塩相当量 2.6	エネルギー 615 タンパク 25.2 脂質 24.9 炭水化物 70.4 カルシウム 161 食塩相当量 3
<b>合計</b>	エネルギー 1656 タンパク 54.8 脂質 63.8 炭水化物 266.1 カルシウム 521 食塩相当量 7.5	エネルギー 1518 タンパク 55.8 脂質 47.9 炭水化物 216 カルシウム 187 食塩相当量 6.3	エネルギー 1561 タンパク 60.7 脂質 40.6 炭水化物 237.1 カルシウム 523 食塩相当量 7	エネルギー 1521 タンパク 58.7 脂質 45.5 炭水化物 217.4 カルシウム 358 食塩相当量 5.9	エネルギー 1694 タンパク 58.8 脂質 58.5 炭水化物 226.7 カルシウム 642 食塩相当量 6.8	エネルギー 1530 タンパク 71.3 脂質 47.8 炭水化物 204.8 カルシウム 456 食塩相当量 7.5	エネルギー 1582 タンパク 46.7 脂質 51.1 炭水化物 234 カルシウム 293 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7年4月 花咲浜寺 献立表

	3月30日(日)	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)
<b>朝食</b>	シュガーバターコッペ 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 果物 	白粥 漬物 たまごとじ パイン缶のヨーグルト和え	茶粥 漬物 じゃこピーマン 果物 
	エネルギー 548 タンパク 13.9 脂質 39.7 炭水化物 83.1 カルシウム 251 食塩相当量 1.8	エネルギー 275 タンパク 7.4 脂質 4.1 炭水化物 52.6 カルシウム 135 食塩相当量 0.8	エネルギー 549 タンパク 17.6 脂質 19.7 炭水化物 75.3 カルシウム 326 食塩相当量 1.6	エネルギー 328 タンパク 10.4 脂質 7.4 炭水化物 54.6 カルシウム 162 食塩相当量 0.6	エネルギー 465 タンパク 14.7 脂質 15.9 炭水化物 64.6 カルシウム 275 食塩相当量 1.3	エネルギー 305 タンパク 10.9 脂質 6.5 炭水化物 49.9 カルシウム 93 食塩相当量 1.2	エネルギー 276 タンパク 5.8 脂質 2.8 炭水化物 57.9 カルシウム 35 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) 枝豆がんと煮 ほうれん草の和えもの 味噌汁	赤飯 赤魚の幽庵焼き 添え(ししとう・白花豆煮) 大豆煮 春菊の和え物 味噌汁 	ごはん(小) 肉うどん しろ菜のドレ和え 果物 	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 カリフラワーのツナマヨ和え コンソメスープ	ハヤシライス 添え(福神漬) チーズサラダ ババロア 	御飯 鶏の唐揚げ 添え(キャベツ・トマト) ひじき煮 もやしの酢の物 味噌汁 
	エネルギー 635 タンパク 21.9 脂質 20.4 炭水化物 91.4 カルシウム 100 食塩相当量 2.1	エネルギー 633 タンパク 27.6 脂質 18.5 炭水化物 88.4 カルシウム 162 食塩相当量 3.4	エネルギー 513 タンパク 27.4 脂質 6.7 炭水化物 84 カルシウム 190 食塩相当量 3.2	エネルギー 576 タンパク 18.1 脂質 15.7 炭水化物 88.3 カルシウム 124 食塩相当量 2.8	エネルギー 577 タンパク 21.5 脂質 18.9 炭水化物 81.6 カルシウム 69 食塩相当量 2.2	エネルギー 729 タンパク 21.3 脂質 29.3 炭水化物 95.3 カルシウム 167 食塩相当量 3.2	エネルギー 641 タンパク 25.6 脂質 23.7 炭水化物 80.4 カルシウム 107 食塩相当量 2.7
<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 鶏の治部煮 なすの香味炒め アスパラのごまドレ和え 清汁 	御飯 豚肉の味噌焼き 添え(キャベツ) たけのこの土佐煮 もやしのナムル 清汁 	御飯 さばの塩焼き 添え(大葉・おろし) かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草サラダ かきたま汁 	御飯 つくね豆腐の照り焼き 添え(オクラ) れんこん金平 白菜の柚香和え 味噌汁 	御飯 豚大根 かにシューマイ きゅうりの和え物 清汁 	御飯 牛肉の甘辛炒め しろ菜の煮浸し オクラの和え物 清汁
	エネルギー 532 タンパク 26 脂質 13.5 炭水化物 76.3 カルシウム 133 食塩相当量 3.6	エネルギー 639 タンパク 20.8 脂質 24.9 炭水化物 81.6 カルシウム 92 食塩相当量 2	エネルギー 505 タンパク 23.4 脂質 11.3 炭水化物 77.3 カルシウム 89 食塩相当量 2.7	エネルギー 654 タンパク 26.2 脂質 23 炭水化物 86.3 カルシウム 76 食塩相当量 2	エネルギー 547 タンパク 24.6 脂質 12.7 炭水化物 82.1 カルシウム 134 食塩相当量 3.1	エネルギー 569 タンパク 22.3 脂質 16.6 炭水化物 80.7 カルシウム 66 食塩相当量 2.6	エネルギー 615 タンパク 24.8 脂質 21.1 炭水化物 81 カルシウム 186 食塩相当量 2.8
<b>合計</b>	エネルギー 1715 タンパク 61.8 脂質 73.6 炭水化物 250.8 カルシウム 484 食塩相当量 7.5	エネルギー 1547 タンパク 55.8 脂質 47.5 炭水化物 222.6 カルシウム 389 食塩相当量 6.2	エネルギー 1567 タンパク 68.4 脂質 37.7 炭水化物 236.6 カルシウム 605 食塩相当量 7.5	エネルギー 1558 タンパク 54.7 脂質 46.1 炭水化物 229.2 カルシウム 362 食塩相当量 5.4	エネルギー 1589 タンパク 60.8 脂質 47.5 炭水化物 228.3 カルシウム 478 食塩相当量 6.6	エネルギー 1603 タンパク 54.5 脂質 52.4 炭水化物 225.9 カルシウム 326 食塩相当量 7	エネルギー 1532 タンパク 56.2 脂質 47.6 炭水化物 219.3 カルシウム 328 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。