

令和7年2月 花咲浜寺 献立表

| | 2月23日(日) | 2月24日(月) | 2月25日(火) | 2月26日(水) | 2月27日(木) | 2月28日(金) | 3月1日(土) |
|----|--|---|--|--|--|---|--|
| 朝食 | クリームパン 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 肉団子の旨煮 果物 | はちみつパン 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 | シュガーバターコッペ ブロッコリーサラダ 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 漬物 いか団子の旨煮 果物 |
| | エネルギー- 498 タンパク 13.5 脂質 36.8 炭水化物 79.3 カルシウム 237 食塩相当量 1.5 | エネルギー- 292 タンパク 7.5 脂質 2.7 炭水化物 59.7 カルシウム 26 食塩相当量 1.5 | エネルギー- 421 タンパク 12.9 脂質 16.9 炭水化物 52 カルシウム 311 食塩相当量 0.8 | エネルギー- 286 タンパク 8.7 脂質 1.6 炭水化物 59.1 カルシウム 17 食塩相当量 1.1 | エネルギー- 527 タンパク 17.4 脂質 19.8 炭水化物 67.9 カルシウム 332 食塩相当量 1.5 | エネルギー- 322 タンパク 9.4 脂質 7.8 炭水化物 52.5 カルシウム 16 食塩相当量 1.2 | エネルギー- 287 タンパク 9.9 脂質 2 炭水化物 57.1 カルシウム 20 食塩相当量 1.9 |
| 昼食 | 御飯 豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜の炒め物 長芋短冊 味噌汁  | 御飯 鮭のムニエル 添え(グラッセ) 小松菜の煮浸し さつま芋サラダ コンソメスープ  | 【お弁当の日】 御飯(黒ごま) ソースカツ だし巻きたまご うぐいす豆煮 れんこん炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁 果物  | 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  | ごはん(小) 焼きそば 蒸しシュウマイ 清汁 杏仁豆腐  | 【お寿司の日】 にぎり寿司 春菊の辛子和え 赤だし 果物  | 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  |
| | エネルギー- 577 タンパク 24.4 脂質 14 炭水化物 87.9 カルシウム 234 食塩相当量 2.7 | エネルギー- 719 タンパク 21.1 脂質 30.2 炭水化物 91.2 カルシウム 159 食塩相当量 2.2 | エネルギー- 769 タンパク 25.1 脂質 26.2 炭水化物 111.2 カルシウム 160 食塩相当量 4.4 | エネルギー- 623 タンパク 23.3 脂質 26.3 炭水化物 75.3 カルシウム 163 食塩相当量 3 | エネルギー- 690 タンパク 26.1 脂質 19.2 炭水化物 100.3 カルシウム 132 食塩相当量 3.5 | エネルギー- 616 タンパク 28.3 脂質 11.6 炭水化物 101.9 カルシウム 168 食塩相当量 5.5 | エネルギー- 635 タンパク 28.1 脂質 21.6 炭水化物 80 カルシウム 223 食塩相当量 3 |
| 夕食 | 御飯 牛肉のスタミナ炒め れんこんの旨煮 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・レモン) ちくわ磯辺揚げ・さつま芋天ぷら しろ菜のゆず和え けんちん汁 | 御飯 鶏のもろみ味噌焼き 添え(白ねぎ・ししとう) いんげんソテー 白菜のドレ和え 味噌汁 | 御飯 豆腐チャンプル ちくわの煮物 オクラのなめたけ和え 味噌汁  | 御飯 さばの味噌煮 添え(ふき・人参) 茄子とツナの和風炒め かぶの汐昆布和え 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  |
| | エネルギー- 546 タンパク 19.3 脂質 15 炭水化物 84 カルシウム 125 食塩相当量 2.5 | エネルギー- 586 タンパク 25.1 脂質 17.7 炭水化物 79 カルシウム 114 食塩相当量 3.1 | エネルギー- 500 タンパク 20.7 脂質 9.4 炭水化物 83.6 カルシウム 139 食塩相当量 2 | エネルギー- 629 タンパク 24.5 脂質 25.3 炭水化物 74 カルシウム 145 食塩相当量 2.7 | エネルギー- 563 タンパク 29.6 脂質 16.2 炭水化物 74.4 カルシウム 246 食塩相当量 3.2 | エネルギー- 601 タンパク 22.5 脂質 24.1 炭水化物 71.1 カルシウム 63 食塩相当量 2.6 | エネルギー- 619 タンパク 21.3 脂質 20.3 炭水化物 88 カルシウム 190 食塩相当量 3.6 |
| 合計 | エネルギー- 1621 タンパク 57.2 脂質 65.8 炭水化物 251.2 カルシウム 596 食塩相当量 6.7 | エネルギー- 1597 タンパク 53.7 脂質 50.6 炭水化物 229.9 カルシウム 299 食塩相当量 6.8 | エネルギー- 1690 タンパク 58.7 脂質 52.5 炭水化物 246.8 カルシウム 610 食塩相当量 7.2 | エネルギー- 1538 タンパク 56.5 脂質 53.2 炭水化物 208.4 カルシウム 325 食塩相当量 6.8 | エネルギー- 1780 タンパク 73.1 脂質 55.2 炭水化物 242.6 カルシウム 710 食塩相当量 8.2 | エネルギー- 1539 タンパク 60.2 脂質 43.5 炭水化物 225.5 カルシウム 247 食塩相当量 9.3 | エネルギー- 1541 タンパク 59.3 脂質 43.9 炭水化物 225.1 カルシウム 433 食塩相当量 8.5 |

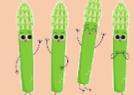
※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和7年3月 花咲浜寺 献立表

| | 3月2日(日) | 3月3日(月) | 3月4日(火) | 3月5日(水) | 3月6日(木) | 3月7日(金) | 3月8日(土) |
|-----------|---|---|---|--|--|--|---|
| 朝食 | 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 白菜の炒め煮 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- 589 タンパク 13.5 脂質 38.9 炭水化物 97.2 カルシウム 257 食塩相当量 1.9 | エネルギー- 262 タンパク 5.6 脂質 3.9 炭水化物 51.9 カルシウム 37 食塩相当量 1 | エネルギー- 461 タンパク 16.2 脂質 17.4 炭水化物 58.7 カルシウム 411 食塩相当量 1.4 | エネルギー- 283 タンパク 6.8 脂質 5 炭水化物 53.2 カルシウム 120 食塩相当量 0.8 | エネルギー- 477 タンパク 15.9 脂質 14.7 炭水化物 69.7 カルシウム 315 食塩相当量 1.3 | エネルギー- 325 タンパク 10.1 脂質 7.4 炭水化物 53.9 カルシウム 155 食塩相当量 0.8 | エネルギー- 296 タンパク 10.4 脂質 6 炭水化物 50.5 カルシウム 37 食塩相当量 1.3 |
| 昼食 | 御飯 太刀魚の塩焼き 添え(おろし・レモン) 里芋煮 チンゲンサイのナムル 清汁  | 【ひな祭】 桜ちらし寿司  筍と菜の花の煮物 清汁(大根菜) いちごの牛乳寒天 ひなあられ 甘酒  | 御飯 豚肉のねぎソース 添え(ブロッコリー・トマト) こんにゃくの炒め煮 しる菜の和えもの 味噌汁 | 御飯 さわらの磯辺焼き 添え(オクラ・人参) れんこん炒め キャベツの甘酢和え 赤だし  | 御飯 チキンピカタ 添え(アスパラ・トマト) ほうれん草ソテー カリフラワーサラダ コンソメスープ | ごはん(小) 山菜そば 卵の花 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- 541 タンパク 18.1 脂質 20 炭水化物 70.6 カルシウム 132 食塩相当量 2.1 | エネルギー- 627 タンパク 18.8 脂質 11.4 炭水化物 114.1 カルシウム 214 食塩相当量 3.8 | エネルギー- 506 タンパク 22.6 脂質 13.7 炭水化物 73 カルシウム 138 食塩相当量 2.4 | エネルギー- 555 タンパク 22.4 脂質 13.4 炭水化物 85.1 カルシウム 88 食塩相当量 2.5 | エネルギー- 616 タンパク 25.5 脂質 23.8 炭水化物 74.5 カルシウム 76 食塩相当量 1.9 | エネルギー- 558 タンパク 22.4 脂質 12.5 炭水化物 84 カルシウム 94 食塩相当量 3.3 | エネルギー- 702 タンパク 24.2 脂質 26.7 炭水化物 91.1 カルシウム 107 食塩相当量 3.4 |
| 夕食 | 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 牛肉としめじの生姜煮 ほうれん草の炒め物 もやしの和え物 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 金時豆煮 里芋のずんだ和え 清汁  | 御飯 鮭の幽庵焼き 添え(ししとう・白ねぎ) がんと煮 なす生姜醤油和え 清汁 | 御飯 牛肉のしぐれ煮 ふきの甘辛炒め さつま芋のごま和え 味噌汁  | 御飯 鶏肉の照り焼き 添え(キャベツ) 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- 606 タンパク 24.7 脂質 17.9 炭水化物 85.9 カルシウム 83 食塩相当量 2.7 | エネルギー- 639 タンパク 25.2 脂質 22.4 炭水化物 84.2 カルシウム 85 食塩相当量 2.8 | エネルギー- 591 タンパク 20.5 脂質 17.3 炭水化物 92.8 カルシウム 84 食塩相当量 3.3 | エネルギー- 669 タンパク 27.4 脂質 11.2 炭水化物 112.5 カルシウム 75 食塩相当量 2.6 | エネルギー- 595 タンパク 24.6 脂質 23.4 炭水化物 68.6 カルシウム 57 食塩相当量 2.5 | エネルギー- 602 タンパク 18.7 脂質 19.7 炭水化物 87.2 カルシウム 116 食塩相当量 2.8 | エネルギー- 541 タンパク 24.1 脂質 16.4 炭水化物 72.5 カルシウム 82 食塩相当量 3 |
| 合計 | エネルギー- 1736 タンパク 56.3 脂質 76.8 炭水化物 253.7 カルシウム 472 食塩相当量 6.7 | エネルギー- 1528 タンパク 49.6 脂質 37.7 炭水化物 250.2 カルシウム 336 食塩相当量 7.6 | エネルギー- 1558 タンパク 59.3 脂質 48.4 炭水化物 224.5 カルシウム 633 食塩相当量 7.1 | エネルギー- 1507 タンパク 56.6 脂質 29.6 炭水化物 250.8 カルシウム 283 食塩相当量 5.9 | エネルギー- 1688 タンパク 66 脂質 61.9 炭水化物 212.8 カルシウム 448 食塩相当量 5.7 | エネルギー- 1485 タンパク 51.2 脂質 39.6 炭水化物 225.1 カルシウム 365 食塩相当量 6.9 | エネルギー- 1539 タンパク 58.7 脂質 49.1 炭水化物 214.1 カルシウム 226 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7年3月 花咲浜寺 献立表

| | 3月9日(日) | 3月10日(月) | 3月11日(火) | 3月12日(水) | 3月13日(木) | 3月14日(金) | 3月15日(土) |
|-----------|---|--|--|--|---|--|--|
| 朝食 | 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- 449 タンパク 12.8 脂質 36.8 炭水化物 68.2 カルシウム 246 食塩相当量 1 | エネルギー- 312 タンパク 8 脂質 5.3 炭水化物 58.6 カルシウム 45 食塩相当量 1.3 | エネルギー- 492 タンパク 17.5 脂質 17.1 炭水化物 65 カルシウム 319 食塩相当量 1.1 | エネルギー- 309 タンパク 10.1 脂質 7 炭水化物 51.9 カルシウム 58 食塩相当量 1 | エネルギー- 482 タンパク 16.1 脂質 17.5 炭水化物 63.3 カルシウム 335 食塩相当量 1.4 | エネルギー- 237 タンパク 3.9 脂質 0.7 炭水化物 53.7 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 26 食塩相当量 1.8 |
| 昼食 | 御飯 白身魚フライ 添え(カリフラワー) 人参シリシリー イタリアンドレ和え コンソメスープ | 御飯 鶏の酒粕焼き 添え(おくら・人参) 昆布大豆煮 春菊の和えもの 味噌汁  | 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  | 【お誕生日会】 バターロール  ミートローフ 添え(グラッセ) ブロッコリーのドレ和え コーンスープ ケーキ  | ごはん(小) ちゃんぽん 蒸しシューマイ 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- 632 タンパク 23.7 脂質 24.4 炭水化物 78.7 カルシウム 81 食塩相当量 2.3 | エネルギー- 592 タンパク 29.3 脂質 18.9 炭水化物 73.8 カルシウム 148 食塩相当量 2.9 | エネルギー- 558 タンパク 22.9 脂質 18 炭水化物 74.5 カルシウム 187 食塩相当量 1.9 | エネルギー- 565 タンパク 18.7 脂質 20.5 炭水化物 77.4 カルシウム 99 食塩相当量 3 | エネルギー- 737 タンパク 26.5 脂質 32.8 炭水化物 82 カルシウム 156 食塩相当量 3.3 | エネルギー- 676 タンパク 30.9 脂質 16.7 炭水化物 96.4 カルシウム 91 食塩相当量 3.6 | エネルギー- 611 タンパク 23 脂質 18.9 炭水化物 87.7 カルシウム 164 食塩相当量 2.6 |
| 夕食 | 御飯 牛肉のおろし煮 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 豚肉の生姜焼き 添え(キャベツ・トマト) 里芋の含め煮 しる菜の和え物 味噌汁  | 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 赤魚の煮付け 添え(豆腐・オクラ) 大根菜のさっと煮 おさつサラダ 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 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 ほうれん草のサラダ コンソメスープ |
| | エネルギー- 574 タンパク 22.1 脂質 18.3 炭水化物 82.1 カルシウム 134 食塩相当量 2.7 | エネルギー- 627 タンパク 24.4 脂質 26 炭水化物 72.6 カルシウム 86 食塩相当量 2.4 | エネルギー- 512 タンパク 23.7 脂質 10.1 炭水化物 81.2 カルシウム 139 食塩相当量 2.7 | エネルギー- 625 タンパク 19.5 脂質 23.1 炭水化物 84.1 カルシウム 100 食塩相当量 2.5 | エネルギー- 543 タンパク 22.2 脂質 12.5 炭水化物 87.8 カルシウム 267 食塩相当量 2.9 | エネルギー- 631 タンパク 24.1 脂質 22.6 炭水化物 82.4 カルシウム 165 食塩相当量 2.3 | エネルギー- 613 タンパク 21.9 脂質 25.9 炭水化物 72.9 カルシウム 64 食塩相当量 2.2 |
| 合計 | エネルギー- 1655 タンパク 58.6 脂質 79.5 炭水化物 229 カルシウム 461 食塩相当量 6 | エネルギー- 1531 タンパク 61.7 脂質 50.2 炭水化物 205 カルシウム 279 食塩相当量 6.6 | エネルギー- 1562 タンパク 64.1 脂質 45.2 炭水化物 220.7 カルシウム 645 食塩相当量 5.7 | エネルギー- 1499 タンパク 48.3 脂質 50.6 炭水化物 213.4 カルシウム 257 食塩相当量 6.5 | エネルギー- 1762 タンパク 64.8 脂質 62.8 炭水化物 233.1 カルシウム 758 食塩相当量 7.6 | エネルギー- 1544 タンパク 58.9 脂質 40 炭水化物 232.5 カルシウム 276 食塩相当量 6.8 | エネルギー- 1563 タンパク 53.8 脂質 52.5 炭水化物 218.3 カルシウム 254 食塩相当量 6.6 |

※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。