

# 令和5年7月 花咲浜寺 献立表

	7月2日(日)	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)
朝食	はちみつパン	白粥	カスタードクリームパン	白粥	レーズンペストリー	白粥	茶粥
	チンゲン菜ソテー	漬物	スナップエンドウのサラダ	ごま昆布佃煮	アスパラベーコン	漬物	漬物
	牛乳 	白菜のツナの和え物	牛乳 	がんも煮	牛乳 	大根菜ごま和え	ほうれん草とさつま揚げの和え物
	果物	果物	ヨーグルト	果物	果物	りんご缶のヨーグルト和え	果物
	エネルギー 436 タンパク 12.6 脂質 17.0 炭水化物 55.7 カルシウム 277 食塩相当量 1.0	エネルギー 321 タンパク 8.2 脂質 5.4 炭水化物 61.0 カルシウム 37 食塩相当量 1.0	エネルギー 483 タンパク 15.5 脂質 19.3 炭水化物 61.1 カルシウム 326 食塩相当量 1.1	エネルギー 369 タンパク 10.2 脂質 8.0 炭水化物 64.2 カルシウム 37 食塩相当量 1.3	エネルギー 558 タンパク 16.2 脂質 19.0 炭水化物 80.3 カルシウム 279 食塩相当量 1.6	エネルギー 312 タンパク 11.3 脂質 3.5 炭水化物 59.3 カルシウム 177 食塩相当量 1.5	エネルギー 289 タンパク 8.7 脂質 1.5 炭水化物 61.0 カルシウム 41 食塩相当量 1.1
昼食	御飯	ビーフカツ丼	御飯	御飯	御飯	【七夕の日】 	御飯
	あじの焼き浸し	いんげんのそぼろ煮	鯖のねぎ醤油焼き	鶏の山椒焼き	太刀魚の蒲焼き	ごはん(小) 	牛肉の香味炒め
	小松菜の炒め物	春雨の和え物	添え(和え物)	添え(オクラ)	添え(ししとう)	七夕そうめん	かぼちゃ煮
	大根の梅和え	味噌汁	小松菜の煮びたし	揚げなすの煮浸し	ほうれん草ソテー	枝豆がんも煮	里芋の梅肉和え
	味噌汁		カリフラワーの甘酢和え	キャベツのマヨ和え	スナップエンドウの和え物	すいか 	味噌汁 
			味噌汁	味噌汁 	味噌汁		
	エネルギー 494 タンパク 22.1 脂質 13.2 炭水化物 71 カルシウム 140 食塩相当量 3.1	エネルギー 663 タンパク 21.1 脂質 21.7 炭水化物 94.2 カルシウム 86 食塩相当量 2.8	エネルギー 543 タンパク 25.2 脂質 14.1 炭水化物 78.1 カルシウム 145 食塩相当量 3.4	エネルギー 654 タンパク 24.1 脂質 28.8 炭水化物 72.4 カルシウム 87 食塩相当量 2.6	エネルギー 529 タンパク 20.7 脂質 18.0 炭水化物 72.0 カルシウム 137 食塩相当量 2.7	エネルギー 551 タンパク 21.7 脂質 9.2 炭水化物 94.3 カルシウム 65 食塩相当量 2.4	エネルギー 682 タンパク 22.5 脂質 22.9 炭水化物 97.4 カルシウム 87 食塩相当量 2.9
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯 	御飯	御飯	御飯
	肉味噌豆腐	鶏肉のオイスター炒め	豚肉のしぐれ煮	お豆腐グラタン	チンジャオロース	豆腐の野菜あんかけ	鶏のもろみ味噌焼き
	ひじき煮	チンゲン菜炒め	にらもやし炒め	じゃが芋の煮っころがし	餃子	さつまいもの天ぷら	添え(スナップエンドウ)
	マカロニサラダ	ブロッコリーサラダ	アスパラの和え物	ツナサラダ	もやしのナムル	海藻サラダ	卵の花
	清汁 	中華スープ	味噌汁	コンソメスープ	中華スープ 	味噌汁	なます 
	エネルギー 731 タンパク 27.3 脂質 27.9 炭水化物 91.3 カルシウム 247 食塩相当量 3.1	エネルギー 635 タンパク 24.9 脂質 24.8 炭水化物 77.8 カルシウム 86 食塩相当量 2.2	エネルギー 525 タンパク 23.6 脂質 14.7 炭水化物 75.4 カルシウム 84 食塩相当量 2.1	エネルギー 587 タンパク 20.1 脂質 19.4 炭水化物 87.3 カルシウム 155 食塩相当量 2.9	エネルギー 613 タンパク 22.0 脂質 23.3 炭水化物 78.5 カルシウム 88 食塩相当量 2.9	エネルギー 662 タンパク 22.9 脂質 21.8 炭水化物 93.3 カルシウム 244 食塩相当量 2.7	エネルギー 642 タンパク 30.3 脂質 20.0 炭水化物 79.2 カルシウム 65 食塩相当量 2.5
総合計	エネルギー 1661 タンパク 62 脂質 58.1 炭水化物 218.0 カルシウム 664 食塩相当量 7.2	エネルギー 1619 タンパク 54.2 脂質 51.9 炭水化物 233 カルシウム 209 食塩相当量 6.0	エネルギー 1551 タンパク 64.3 脂質 48.1 炭水化物 214.6 カルシウム 555 食塩相当量 6.6	エネルギー 1610 タンパク 54.4 脂質 56.2 炭水化物 223.9 カルシウム 279 食塩相当量 6.8	エネルギー 1700 タンパク 58.9 脂質 60.3 炭水化物 230.8 カルシウム 504 食塩相当量 7.2	エネルギー 1525 タンパク 55.9 脂質 34.5 炭水化物 246.9 カルシウム 486 食塩相当量 6.6	エネルギー 1613 タンパク 61.5 脂質 44.4 炭水化物 237.6 カルシウム 193 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。

# 令和5年7月 花咲浜寺 献立表

	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)
朝食	いちごジャムパン	白粥	ミニ山シュガー	白粥	豆乳クリームパン	白粥	茶粥
	ブロッコリーのドレ和え	漬物	冬瓜スープ煮	漬物	いんげんソテー	漬物	漬物
	コーヒー牛乳 	しろ菜の炒め煮	牛乳 	えび団子煮物	牛乳 	白菜のツナの和え物	大根菜炒め
	果物	果物	ヨーグルト 	果物	果物	白桃缶のヨーグルト和え	果物
	エネルギー 475 タンパク 11.9 脂質 33.7 炭水化物 83.9 カルシウム 199 食塩相当量 1.1	エネルギー 323 タンパク 7.2 脂質 6.1 炭水化物 60.5 カルシウム 53 食塩相当量 0.9	エネルギー 456 タンパク 17.9 脂質 15.9 炭水化物 58.3 カルシウム 327 食塩相当量 1.5	エネルギー 341 タンパク 8.1 脂質 5.4 炭水化物 64.3 カルシウム 23 食塩相当量 1.5	エネルギー 422 タンパク 13.5 脂質 16.3 炭水化物 55.0 カルシウム 275 食塩相当量 0.7	エネルギー 331 タンパク 9.9 脂質 6.8 炭水化物 58.6 カルシウム 96 食塩相当量 1.1	エネルギー 329 タンパク 8.6 脂質 4.3 炭水化物 64.4 カルシウム 125 食塩相当量 1.1
昼食	御飯	ごはん(小)	御飯	御飯	御飯	夏野菜のカレー	御飯
	豚冷しゃぶ	鶏南蛮そば	さわらの磯辺焼き	豚肉の生姜焼き	鶏肉のピリ辛焼き	漬物(福神漬)	鮭のムニエル
	れんこん炒め煮	だし巻きたまご	添え(山菜)	添え(ブロッコリー・トマト)	添え(ソテー)	カリフラワーサラダ	添え(グリーンアスパラ)
	オクラのお浸し	チンゲン菜のごま和え	高野煮	れんこんの煮物	小松菜煮浸し	果物	ひじき煮
	味噌汁 		キャベツのあっさり和え	ピーマンのドレ和え	長芋短冊		パプリカのマリネ
		清汁 	味噌汁 	味噌汁	味噌汁		オニオンスープ
	エネルギー 575 タンパク 22.0 脂質 18.9 炭水化物 79.9 カルシウム 113 食塩相当量 2.9	エネルギー 586 タンパク 28.3 脂質 17.3 炭水化物 77.7 カルシウム 146 食塩相当量 3.1	エネルギー 509 タンパク 24.0 脂質 12.7 炭水化物 73.9 カルシウム 125 食塩相当量 2.9	エネルギー 559 タンパク 24.9 脂質 14.4 炭水化物 82.9 カルシウム 64 食塩相当量 2.4	エネルギー 581 タンパク 25.7 脂質 19.4 炭水化物 73.9 カルシウム 152 食塩相当量 3.0	エネルギー 612 タンパク 18.9 脂質 20.0 炭水化物 92.1 カルシウム 83 食塩相当量 2.7	エネルギー 648 タンパク 20.7 脂質 27.2 炭水化物 80.9 カルシウム 94 食塩相当量 2.6
夕食	御飯 	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	さわらの煮付け	煮込みハンバーグ 	鶏牛蒡	牛肉のおろし煮	赤魚の甘酢ソース	牛肉の冷やし鉢	豚の角煮
	添え(れんこん)	添え(グラッセ)	アスパラの炒め物	さつまいもの金平	大根の照り煮	とうがんの葛煮	れんこんの香味炒め
	切り干し大根煮	じゃがいもソテー	胡瓜とイカの梅肉和え	モロヘイヤのじゃこ和え	焼きなす 	ほうれん草のごま和え	きゅうりの酢の物
	カリフラワーのマヨ和え	ブロッコリードレ和え	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁 
	味噌汁	コンソメスープ					
	エネルギー 552 タンパク 21.9 脂質 17.5 炭水化物 77.5 カルシウム 96 食塩相当量 2.4	エネルギー 559 タンパク 20.3 脂質 16.1 炭水化物 86.9 カルシウム 135 食塩相当量 3.5	エネルギー 637 タンパク 28.6 脂質 22.5 炭水化物 77.8 カルシウム 84 食塩相当量 2.7	エネルギー 658 タンパク 22.9 脂質 22.9 炭水化物 89.8 カルシウム 199 食塩相当量 2.8	エネルギー 542 タンパク 21.1 脂質 15.6 炭水化物 78.8 カルシウム 108 食塩相当量 2.5	エネルギー 573 タンパク 26.7 脂質 18.4 炭水化物 75.0 カルシウム 139 食塩相当量 2.6	エネルギー 659 タンパク 21.0 脂質 23.2 炭水化物 90.0 カルシウム 120 食塩相当量 3.6
総合計	エネルギー 1602 タンパク 55.8 脂質 70.1 炭水化物 241.3 カルシウム 408 食塩相当量 6.4	エネルギー 1468 タンパク 55.8 脂質 39.5 炭水化物 225.1 カルシウム 334 食塩相当量 7.5	エネルギー 1602 タンパク 70.5 脂質 51.1 炭水化物 210.0 カルシウム 536 食塩相当量 7.1	エネルギー 1558 タンパク 55.9 脂質 42.7 炭水化物 237 カルシウム 286 食塩相当量 6.7	エネルギー 1545 タンパク 60.3 脂質 51.3 炭水化物 207.7 カルシウム 535 食塩相当量 6.2	エネルギー 1516 タンパク 55.5 脂質 45.2 炭水化物 225.7 カルシウム 318 食塩相当量 6.4	エネルギー 1636 タンパク 50.3 脂質 54.7 炭水化物 235.3 カルシウム 339 食塩相当量 7.3

※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5年7月 花咲浜寺 献立表

	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)
朝食	あんぱんだより	白粥	チョコカスター	白粥	黒糖ミルクパン	白粥	茶粥 
	ハムサラダ	漬物	ほうれん草炒め	漬物	ブロッコリーサラダ	漬物	
	コーヒー牛乳	ピーマンのツナ和え	牛乳 	平天の旨煮	牛乳 	大根菜の炒め煮	南瓜の含め煮
	果物	果物	ヨーグルト 	果物	果物 	パイン缶のヨーグルト和え	果物
	エネルギー 534 タンパク 13.0 脂質 39.3 炭水化物 82.2 カルシウム 179 食塩相当量 1.2	エネルギー 325 タンパク 8.2 脂質 5.4 炭水化物 62.4 カルシウム 17 食塩相当量 0.8	エネルギー 508 タンパク 16.7 脂質 23.4 炭水化物 56.8 カルシウム 338 食塩相当量 1.1	エネルギー 308 タンパク 8.2 脂質 1.4 炭水化物 66.0 カルシウム 20 食塩相当量 1.0	エネルギー 493 タンパク 15.5 脂質 20.9 炭水化物 60.6 カルシウム 440 食塩相当量 1.2	エネルギー 315 タンパク 7.4 脂質 5.2 炭水化物 59.9 カルシウム 159 食塩相当量 0.9	エネルギー 320 タンパク 5.3 脂質 0.8 炭水化物 72.9 カルシウム 17 食塩相当量 1.1
昼食	御飯	御飯	ごはん(小)	御飯 	御飯	【お誕生日会】	牛丼 
	牛肉の味噌炒め	ポークチャップ	冷やしぶっかけうどん	メンチカツ 	ビーフストロガノフ	バターロール 	さつま芋の昆布煮
	じゃが芋の炒め物	添え(焼き野菜)	かぶとがんと煮	添え(キャベツ・トマト)	ほうれん草ソテー	エビフライ 	カリフラワーのツナ和え
	春雨の酢の物	アスパラ炒め	フルーツポンチ	スナップえんどうのソテー	コーンサラダ	添え(キャベツ・トマト)	味噌汁
	清汁 	イタリアンサラダ		白菜の明太マヨ和え	いちごゼリー 	マカロニサラダ	
		コンソメスープ		味噌汁		コーンスープ 	ケーキ 
	エネルギー 630 タンパク 21.5 脂質 21.6 炭水化物 88.8 カルシウム 109 食塩相当量 3.2	エネルギー 533 タンパク 22.1 脂質 16.3 炭水化物 74.7 カルシウム 52 食塩相当量 3.0	エネルギー 532 タンパク 20.0 脂質 7.3 炭水化物 73.5 カルシウム 94 食塩相当量 3.2	エネルギー 669 タンパク 16.0 脂質 24.2 炭水化物 91.5 カルシウム 101 食塩相当量 2.9	エネルギー 690 タンパク 20.9 脂質 26.8 炭水化物 90.5 カルシウム 76 食塩相当量 3.2	エネルギー 791 タンパク 18.5 脂質 41.3 炭水化物 84.4 カルシウム 163 食塩相当量 3.1	エネルギー 603 タンパク 21.8 脂質 16.9 炭水化物 92.0 カルシウム 98 食塩相当量 3.0
夕食	御飯	御飯	御飯 	御飯	御飯	御飯 	御飯
	めばるの煮付け	鶏つくねのしそ焼き	かれいのバター醤油焼き	鶏肉のカレー風味炒め	さけのつけ焼き	麻婆豆腐 	厚揚げの甘辛生姜煮
	添え(いんげん・人参)	茄子の煮浸し	添え(グラッセ)	大豆煮	添え(甘酢生姜)	蒸しニラ饅頭	にらもやし炒め
	にんにくの芽炒め	小松菜の和え物	チンゲン菜のいか炒め	ピーマンのお浸し	里芋の煮物	小松菜のごま和え	チンゲンサイの和え物
	しろ菜のお浸し	味噌汁 	コールスローサラダ	味噌汁 	冷奴 	中華スープ	味噌汁 
	味噌汁		味噌汁		豚汁 		
	エネルギー 419 タンパク 22.7 脂質 5.6 炭水化物 69.9 カルシウム 181 食塩相当量 2.5	エネルギー 557 タンパク 24.0 脂質 15.1 炭水化物 80.4 カルシウム 182 食塩相当量 2.6	エネルギー 490 タンパク 21.5 脂質 12.3 炭水化物 72.9 カルシウム 118 食塩相当量 2.6	エネルギー 609 タンパク 29.5 脂質 18.0 炭水化物 82.3 カルシウム 102 食塩相当量 2.8	エネルギー 602 タンパク 27.8 脂質 20.2 炭水化物 75.0 カルシウム 143 食塩相当量 2.6	エネルギー 646 タンパク 29.0 脂質 23.7 炭水化物 77.3 カルシウム 311 食塩相当量 2.8	エネルギー 606 タンパク 24.0 脂質 22.4 炭水化物 77.7 カルシウム 337 食塩相当量 2.7
総合計	エネルギー 1583 タンパク 57.2 脂質 66.5 炭水化物 240.9 カルシウム 469 食塩相当量 6.9	エネルギー 1415 タンパク 54.3 脂質 36.8 炭水化物 217.5 カルシウム 251 食塩相当量 6.4	エネルギー 1530 タンパク 58.2 脂質 43 炭水化物 223.2 カルシウム 550 食塩相当量 6.9	エネルギー 1586 タンパク 53.7 脂質 43.6 炭水化物 239.8 カルシウム 223 食塩相当量 6.7	エネルギー 1785 タンパク 64.2 脂質 67.9 炭水化物 226.1 カルシウム 659 食塩相当量 7.0	エネルギー 1752 タンパク 54.9 脂質 70.2 炭水化物 221.6 カルシウム 633 食塩相当量 6.8	エネルギー 1529 タンパク 51.1 脂質 40.1 炭水化物 242.6 カルシウム 452 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5年7月 花咲浜寺 献立表

	7月23日(日)	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)
<b>朝食</b>	りんごパン	白粥	シュガーバターコッペ	白粥	季節のジャムパン	白粥	白粥
	ソーセージソテー	漬物	冬瓜のスープ煮	漬物	チーズサラダ	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	しろ菜炒め	牛乳	ちくわ炒め煮	牛乳 	ほうれん草の炒め物	大根菜の炒り煮
	果物	果物	ヨーグルト	果物	果物 	黄桃缶のヨーグルト和え	果物
	エネルギー 454 タンパク 11.8 脂質 33.2 炭水化物 77.8 カルシウム 202 食塩相当量 1.5	エネルギー 308 タンパク 6.3 脂質 4.1 炭水化物 62.2 カルシウム 84 食塩相当量 1.0	エネルギー 497 タンパク 15.4 脂質 18.0 炭水化物 65.7 カルシウム 321 食塩相当量 1.5	エネルギー 327 タンパク 8.7 脂質 3.3 炭水化物 66.5 カルシウム 25 食塩相当量 1.7	エネルギー 511 タンパク 14.9 脂質 16.9 炭水化物 74.5 カルシウム 328 食塩相当量 1.2	エネルギー 347 タンパク 9.0 脂質 9.5 炭水化物 57.2 カルシウム 101 食塩相当量 1.0	エネルギー 356 タンパク 9.3 脂質 8.1 炭水化物 61.2 カルシウム 183 食塩相当量 0.9
<b>昼食</b>	御飯	御飯	御飯	ごはん(小)	御飯	【駅弁の日】山口県・新山口駅「みず」潮彩弁当	御飯
	豚肉のネギ胡麻だれ	牛肉とピーマンの甘辛炒め	酢豚	冷麺	鶏肉の香味焼	五目酢飯	ほっけの塩焼き
	添え(ブロッコリー)	枝豆がんと煮	ビーフソテー	春巻	添え(スナップエンドウ)	漬物(甘酢生姜)	添え(ししとう)
	卵の花	いんげんのドレ和え	小松菜の中華和え	杏仁豆腐	ひじき煮	焼き鯖 	かぼちゃのいとこ煮
	おろし和え	味噌汁	中華スープ		オクラの和風和え	煮物 	しろ菜のお浸し
	味噌汁				味噌汁 	ちくわ磯辺揚げ	味噌汁 
						金平ごぼう	
						いんげんの胡麻和え	
						赤だし・果物	
	エネルギー 586 タンパク 28.7 脂質 15.6 炭水化物 77.2 カルシウム 99 食塩相当量 2.8	エネルギー 661 タンパク 23.8 脂質 27.6 炭水化物 78.6 カルシウム 85 食塩相当量 2.9	エネルギー 664 タンパク 24.6 脂質 24.9 炭水化物 84.9 カルシウム 135 食塩相当量 2.9	エネルギー 675 タンパク 18.8 脂質 18.8 炭水化物 105.2 カルシウム 71 食塩相当量 2.7	エネルギー 582 タンパク 24.7 脂質 21.0 炭水化物 73.8 カルシウム 150 食塩相当量 2.6	エネルギー 715 タンパク 29.3 脂質 18.7 炭水化物 108.4 カルシウム 170 食塩相当量 4.4	エネルギー 501 タンパク 19.8 脂質 8.3 炭水化物 88.7 カルシウム 125 食塩相当量 2.8
<b>夕食</b>	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚のタルタル焼き	太刀魚のゆず醤油焼き	鶏肉のからし焼	かれいの煮付け	すき煮	豚肉の甘酢炒め	鶏の照り煮
	添え(スナップエンドウ)	添え(ししとう) 	添え(アスパラ)	添え(白ねぎ・人参)	高野の煮物	たけのこの煮物	添え(ブロッコリー)
	バター南瓜 	さつま芋のレモン煮	れんこんの炒め煮	しろ菜ソテー 	焼きなす 	めかぶ 	チンゲンサイのソテー
	オクラの和え物 	ブロッコリーのドレ和え	もやしのさっぱり和え	里芋のずんだ和え	味噌汁 	味噌汁 	大根のマヨ和え
	かきたま汁	清汁	コンソメスープ	清汁			味噌汁
エネルギー 523 タンパク 20.8 脂質 16.5 炭水化物 75.5 カルシウム 95 食塩相当量 2.3	エネルギー 649 タンパク 21.1 脂質 20.9 炭水化物 93.8 カルシウム 87 食塩相当量 2.5	エネルギー 551 タンパク 22.2 脂質 17.7 炭水化物 73.5 カルシウム 42 食塩相当量 2.7	エネルギー 481 タンパク 23.5 脂質 4.7 炭水化物 86.6 カルシウム 153 食塩相当量 2.8	エネルギー 598 タンパク 28.0 脂質 20.1 炭水化物 76.5 カルシウム 287 食塩相当量 2.9	エネルギー 502 タンパク 21.0 脂質 11.3 炭水化物 77.6 カルシウム 54 食塩相当量 2.3	エネルギー 614 タンパク 23.7 脂質 27.1 炭水化物 66.9 カルシウム 101 食塩相当量 2.4	
<b>総合計</b>	エネルギー 1563 タンパク 61.3 脂質 65.3 炭水化物 230.5 カルシウム 396 食塩相当量 6.6	エネルギー 1618 タンパク 51.2 脂質 52.6 炭水化物 234.6 カルシウム 256 食塩相当量 6.4	エネルギー 1712 タンパク 62.2 脂質 60.6 炭水化物 224.1 カルシウム 498 食塩相当量 7.1	エネルギー 1483 タンパク 51 脂質 26.8 炭水化物 258.3 カルシウム 249 食塩相当量 7.2	エネルギー 1691 タンパク 67.6 脂質 58 炭水化物 224.8 カルシウム 765 食塩相当量 6.7	エネルギー 1564 タンパク 59.3 脂質 39.5 炭水化物 243.2 カルシウム 325 食塩相当量 7.7	エネルギー 1471 タンパク 52.8 脂質 43.5 炭水化物 216.8 カルシウム 409 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5年8月 花咲浜寺 献立表

	7月30日(日)	7月31日(月)	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)
朝食	メロンパン	白粥	はちみつパン	白粥	ミニ山シュガーパン	白粥	茶粥
	肉団子スープ煮	漬物	いんげんのドレ和え	漬物	ソーセージソテー	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	ちくわ照り煮	牛乳 	えび団子の旨煮	牛乳	じゃこピーマン	白菜の煮物
	果物 	果物	ヨーグルト 	果物	果物	洋梨缶のヨーグルト和え	果物
	エネルギー 487 タンパク 12.3 脂質 33.9 炭水化物 83.8 カルシウム 189 食塩相当量 1.8	エネルギー 315 タンパク 8.6 脂質 1.3 炭水化物 67.8 カルシウム 24 食塩相当量 1.5	エネルギー 434 タンパク 14.8 脂質 17.3 炭水化物 52.2 カルシウム 320 食塩相当量 1.1	エネルギー 346 タンパク 8.3 脂質 5.4 炭水化物 65.6 カルシウム 29 食塩相当量 1.5	エネルギー 459 タンパク 15.0 脂質 15.4 炭水化物 63.8 カルシウム 327 食塩相当量 1.4	エネルギー 325 タンパク 7.9 脂質 5.2 炭水化物 62.1 カルシウム 100 食塩相当量 1.1	エネルギー 302 タンパク 6.8 脂質 4.1 炭水化物 59.7 カルシウム 31 食塩相当量 1.2
昼食	【土用の丑の日】	シーフードカレー	赤飯	御飯	ごはん(小)	御飯	御飯
	うなぎ蒲焼き丼	漬物(福神漬)	鶏肉の味噌焼き	さわらの照り焼き	かやくうどん	ゆで豚の酢味噌かけ	鶏肉のレモン焼き
	野菜しんじょう煮	スナップエンドウサラダ	添え(オクラ)	添え(甘酢生姜)	なすの甘辛炒め	冬瓜のそぼろあんかけ	添え(白葱・オクラ)
	きゅうりの酢の物	コーヒーゼリー	切り干し大根煮	たけのこの土佐煮	果物	いんげんの和え物	小松菜の炒め物
	赤だし 		長芋の梅和え	アスパラのツナ和え		清汁	冷奴 
	すいか		清汁	味噌汁 			清汁
	エネルギー 661 タンパク 28.5 脂質 22.5 炭水化物 88.8 カルシウム 153 食塩相当量 4.1	エネルギー 605 タンパク 22.5 脂質 14.8 炭水化物 95.6 カルシウム 82 食塩相当量 3.2	エネルギー 602 タンパク 22.2 脂質 19.2 炭水化物 84.3 カルシウム 121 食塩相当量 2.8	エネルギー 489 タンパク 23.6 脂質 12.5 炭水化物 69.7 カルシウム 57 食塩相当量 2.8	エネルギー 525 タンパク 15.7 脂質 13.2 炭水化物 84.1 カルシウム 83 食塩相当量 2.5	エネルギー 578 タンパク 28.1 脂質 11.5 炭水化物 89.7 カルシウム 108 食塩相当量 3.3	エネルギー 580 タンパク 28.4 脂質 21.5 炭水化物 66.9 カルシウム 171 食塩相当量 3.3
夕食	御飯 	御飯 	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ハンバーグ 	鮭の塩焼き 	牛肉のオイスターソース炒め	豚肉とさつま芋の中華炒め	焼き鳥(串なし)	魚のカレーパン粉焼き	肉じゃが 
	添え(アスパラ・グラッセ)	添え(ししとう・人参)	春巻き 	蒸しシューマイ	添え(白ねぎ・ししとう)	添え(スナップエンドウ)	金時豆煮 
	小松菜の煮浸し	かぼちゃのごま炒め	もずく酢 	ブロッコリーの中華和え	チンゲン菜炒め	れんこんのオランダ煮	ブロッコリーのドレ和え
	野菜サラダ	キャベツのマヨ和え	味噌汁 	中華スープ 	里芋の味噌和え	かぼちゃサラダ	味噌汁
	コーンスープ	味噌汁			清汁	オニオンスープ	
エネルギー 609 タンパク 20.7 脂質 19.4 炭水化物 87.9 カルシウム 244 食塩相当量 3.4	エネルギー 586 タンパク 21.7 脂質 22.3 炭水化物 76 カルシウム 86 食塩相当量 2.2	エネルギー 670 タンパク 20.9 脂質 27.5 炭水化物 83.7 カルシウム 87 食塩相当量 3.4	エネルギー 669 タンパク 24.7 脂質 19.8 炭水化物 97.9 カルシウム 78 食塩相当量 3.1	エネルギー 571 タンパク 22.5 脂質 17.7 炭水化物 77.9 カルシウム 107 食塩相当量 3.2	エネルギー 681 タンパク 21.7 脂質 21.7 炭水化物 100.6 カルシウム 61 食塩相当量 2.2	エネルギー 668 タンパク 22.6 脂質 16.5 炭水化物 108.2 カルシウム 100 食塩相当量 2.6	
総合計	エネルギー 1757 タンパク 61.5 脂質 75.8 炭水化物 260.5 カルシウム 586 食塩相当量 9.3	エネルギー 1506 タンパク 52.8 脂質 38.4 炭水化物 239.4 カルシウム 192 食塩相当量 6.9	エネルギー 1706 タンパク 57.9 脂質 64.0 炭水化物 220.2 カルシウム 528 食塩相当量 7.3	エネルギー 1504 タンパク 56.6 脂質 37.7 炭水化物 233.2 カルシウム 164 食塩相当量 7.4	エネルギー 1555 タンパク 53.2 脂質 46.3 炭水化物 225.8 カルシウム 517 食塩相当量 7.1	エネルギー 1584 タンパク 57.7 脂質 38.4 炭水化物 252.4 カルシウム 269 食塩相当量 6.6	エネルギー 1550 タンパク 57.8 脂質 42.1 炭水化物 234.8 カルシウム 302 食塩相当量 7.1

※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。