

令和5年8月 花咲浜寺 献立表

	8月6日(日)	8月7日(月)	8月8日(火)	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)
朝食	カスタードクリームパン	白粥	メロンパン	白粥	レーズンペストリー	白粥	茶粥
	アスパラ炒め	漬物	かぼちゃスープ煮	漬物	ジャム	漬物	ごま昆布佃煮
	コーヒー牛乳	がんも煮	牛乳 	平天の旨煮	チンゲン菜のソテー	キャベツの和え物	ピーマンのツナ炒め
	果物	果物	ヨーグルト 	果物	牛乳	パン缶のヨーグルト和え	果物
	エネルギー 477 タンパク 9.6 脂質 36.1 炭水化物 80.0 カルシウム 175 食塩相当量 0.9	エネルギー 348 タンパク 10.3 脂質 7.8 炭水化物 58.7 カルシウム 22 食塩相当量 1.1	エネルギー 478 タンパク 14.8 脂質 15.3 炭水化物 68.8 カルシウム 316 食塩相当量 1.4	エネルギー 317 タンパク 9.6 脂質 1.6 炭水化物 65.9 カルシウム 15 食塩相当量 1.1	エネルギー 572 タンパク 14.8 脂質 17.9 炭水化物 87.5 カルシウム 319 食塩相当量 1.5	エネルギー 321 タンパク 8.0 脂質 5.8 炭水化物 59.3 カルシウム 114 食塩相当量 0.9	エネルギー 356 タンパク 7.3 脂質 7.3 炭水化物 66.8 カルシウム 34 食塩相当量 1.2
昼食	御飯	御飯	キーマカレー	御飯	御飯	ごはん(小)	御飯
	白身魚のムニエル	牛肉の梅照り焼き	漬物(福神漬)	鶏山椒焼き	豚肉の南蛮ソースかけ	そうめん	さけの酒蒸し
	添え(グラッセ)	添え(ソテー)	野菜サラダ	添え(ししとう・人参)	しんじょう煮	高野の煮物	添え(豆腐・白菜)
	厚揚げとチンゲン菜の煮物	さつま芋の甘煮	オレンジゼリー	いんげんのそぼろ煮	焼きなす	すいか	もやし炒め
	海藻サラダ 	たけのこのかか和え		白菜の和え物	コンソメスープ		小松菜のえのき和え
	コンソメスープ	味噌汁 		味噌汁 			味噌汁
	エネルギー 564 タンパク 20.4 脂質 19.7 炭水化物 75.2 カルシウム 134 食塩相当量 3.1	エネルギー 641 タンパク 22.2 脂質 20.2 炭水化物 92.9 カルシウム 94 食塩相当量 2.6	エネルギー 621 タンパク 19.9 脂質 20.7 炭水化物 88.7 カルシウム 52 食塩相当量 3.0	エネルギー 528 タンパク 25.5 脂質 15.2 炭水化物 70.4 カルシウム 101 食塩相当量 2.5	エネルギー 528 タンパク 23.2 脂質 15.2 炭水化物 74.3 カルシウム 39 食塩相当量 2.8	エネルギー 561 タンパク 23 脂質 7.1 炭水化物 100.2 カルシウム 112 食塩相当量 2.4	エネルギー 500 タンパク 23.9 脂質 13.9 炭水化物 70.2 カルシウム 189 食塩相当量 2.9
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯 	御飯	御飯	御飯 
	豚の艶炒め	蒸し鶏の五目あんかけ	さばのごま焼き	ハンバーグ	さわらの香草焼き	牛肉のオイスター炒め	チキンソテー
	かぶの旨煮	ビーフン炒め	添え(白ねぎ・ししとう)	添え(アスパラ・グラッセ)	添え(ソテー)	大根菜の炒め煮	添え(ブロッコリー)
	カリフラワーの和え物	オクラの和え物	ほうれん草の卵とじ	じゃがいもソテー	炒り豆腐	チーズサラダ	切り干し大根炒め煮
	味噌汁	中華スープ 	大根の甘酢和え	コールスローサラダ	なめたけおろし和え	味噌汁	モロヘイヤの生姜醤油和え
			味噌汁 	コーンスープ	味噌汁		コンソメスープ
エネルギー 541 タンパク 25.8 脂質 13.0 炭水化物 79.9 カルシウム 108 食塩相当量 3.0	エネルギー 576 タンパク 24.6 脂質 20.1 炭水化物 72.3 カルシウム 131 食塩相当量 2.7	エネルギー 549 タンパク 26.1 脂質 17.4 炭水化物 71.1 カルシウム 114 食塩相当量 2.7	エネルギー 667 タンパク 20.7 脂質 23 炭水化物 96.6 カルシウム 177 食塩相当量 3.6	エネルギー 589 タンパク 28.2 脂質 19.7 炭水化物 74.8 カルシウム 153 食塩相当量 2.9	エネルギー 641 タンパク 25.9 脂質 26.2 炭水化物 74.4 カルシウム 258 食塩相当量 3.2	エネルギー 628 タンパク 25.6 脂質 21.8 炭水化物 82.1 カルシウム 179 食塩相当量 2.8	
総合計	エネルギー 1582 タンパク 55.8 脂質 68.8 炭水化物 235.1 カルシウム 417 食塩相当量 7.0	エネルギー 1565 タンパク 57.1 脂質 48.1 炭水化物 223.9 カルシウム 247 食塩相当量 6.4	エネルギー 1648 タンパク 60.8 脂質 53.4 炭水化物 228.6 カルシウム 482 食塩相当量 7.1	エネルギー 1512 タンパク 55.8 脂質 39.8 炭水化物 232.9 カルシウム 293 食塩相当量 7.2	エネルギー 1689 タンパク 66.2 脂質 52.8 炭水化物 236.6 カルシウム 511 食塩相当量 7.2	エネルギー 1523 タンパク 56.9 脂質 39.1 炭水化物 233.9 カルシウム 484 食塩相当量 6.5	エネルギー 1484 タンパク 56.8 脂質 43 炭水化物 219.1 カルシウム 402 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5年8月 花咲浜寺 献立表

	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)
朝食	いちごジャムパン	白粥	豆乳クリームパン	白粥	あんぱんだより	白粥 	茶粥
	かぶのコンソメ煮	漬物	ウインナー炒め	漬物	小松菜のスープ煮	漬物	梅干し
	コーヒー牛乳 	じゃが芋煮	牛乳 	アスパラの和え物	牛乳	絹厚揚げ煮	肉団子の旨煮
	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 447 タンパク 10.9 脂質 29.9 炭水化物 85.6 カルシウム 197 食塩相当量 1.3	エネルギー 358 タンパク 8.2 脂質 5.3 炭水化物 70.0 カルシウム 15 食塩相当量 1.1	エネルギー 433 タンパク 15.9 脂質 17.3 炭水化物 52.7 カルシウム 328 食塩相当量 0.7	エネルギー 298 タンパク 8.0 脂質 1.7 炭水化物 63.4 カルシウム 34 食塩相当量 1.0	エネルギー 459 タンパク 15.4 脂質 13.4 炭水化物 67.0 カルシウム 336 食塩相当量 1.1	エネルギー 339 タンパク 10.6 脂質 6.5 炭水化物 59.1 カルシウム 169 食塩相当量 0.9	エネルギー 313 タンパク 7.8 脂質 2.7 炭水化物 64.6 カルシウム 27 食塩相当量 1.4
昼食	御飯 	御飯	御飯	照り焼きマヨ丼	ごはん(小)	【お誕生日会】	御飯 
	エビカツ	白身魚の彩り野菜ソース	精進揚げ	高野煮	山菜とろろそば	炊き込みピラフ 	すき煮
	添え(スナップエンドウ)	さつま芋甘煮	添え(天つゆ)	ブロッコリーのごま和え	豚の角煮	ポテトサラダ 	ちくわの金平
	冬瓜の煮付	スナップエンドウサラダ	煮合わせ	味噌汁	きゅうりの酢の物	コーンスープ 	アスパラのドレ和え
	イタリアンサラダ	コンソメスープ 	ごま豆腐			ケーキ 	味噌汁
	味噌汁		赤だし 				
	エネルギー 712 タンパク 24.2 脂質 29.4 炭水化物 89.4 カルシウム 135 食塩相当量 2.9	エネルギー 588 タンパク 21.4 脂質 14.2 炭水化物 93.1 カルシウム 71 食塩相当量 2	エネルギー 574 タンパク 13.8 脂質 18.1 炭水化物 89.1 カルシウム 162 食塩相当量 2.7	エネルギー 631 タンパク 27.6 脂質 27.4 炭水化物 66.8 カルシウム 154 食塩相当量 2.9	エネルギー 552 タンパク 17.8 脂質 12.7 炭水化物 90.4 カルシウム 111 食塩相当量 2.5	エネルギー 659 タンパク 15.4 脂質 24.0 炭水化物 97.6 カルシウム 110 食塩相当量 3.2	エネルギー 659 タンパク 27.0 脂質 25.2 炭水化物 82.4 カルシウム 214 食塩相当量 3.4
夕食	まめごはん 	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	だし巻き	鶏肉のからし焼	豚肉のカレー炒め	牛肉ときのこの和風煮	れんこんのおとし揚げ	豆腐の野菜あんかけ	豚肉の甘辛炒め
	添え(甘酢生姜)	添え(カリフラワー)	かぼちゃ煮	にらもやし炒め	茄子の味噌炒め	里芋のそぼろ煮	添え(キャベツ)
	れんこん金平	卵の花	チンゲン菜の和え物	しろ菜のドレ和え	オクラの和え物	ひじきのサラダ	小松菜煮浸し
	白菜のさっぱり和え	アスパラのドレ和え	味噌汁	味噌汁	五目汁 	味噌汁 	カリフラワーの甘酢和え
	豚汁 	味噌汁					味噌汁
エネルギー 590 タンパク 27.2 脂質 19.2 炭水化物 77.2 カルシウム 137 食塩相当量 4.0	エネルギー 661 タンパク 31.0 脂質 24.7 炭水化物 72.0 カルシウム 73 食塩相当量 2.7	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 1749 タンパク 62.3 脂質 78.5 炭水化物 252.2 カルシウム 469 食塩相当量 8.2	エネルギー 16.7 タンパク 60.6 脂質 44.2 炭水化物 235.1 カルシウム 159 食塩相当量 5.8	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8月 花咲浜寺 献立表

	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)
朝食	チョコカスター	白粥	黒糖みるくパン	白粥	りんごパン	白粥	茶粥 
	ほうれん草のベーコン炒め	漬物	ピーマンソテー	漬物	ブロッコリーのサラダ	漬物	梅干し
	コーヒー牛乳	冬瓜の旨煮	牛乳 	小松菜の炒め煮	牛乳 	炒り卵	スナップエンドウごま和え
	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 516 タンパク 12.2 脂質 40.1 炭水化物 77.9 カルシウム 201 食塩相当量 1.1	エネルギー 302 タンパク 7.9 脂質 1.3 炭水化物 64.7 カルシウム 24 食塩相当量 0.9	エネルギー 509 タンパク 17.1 脂質 24.2 炭水化物 54.1 カルシウム 484 食塩相当量 1.3	エネルギー 344 タンパク 8.8 脂質 7.2 炭水化物 61.0 カルシウム 155 食塩相当量 0.9	エネルギー 473 タンパク 15.5 脂質 16.1 炭水化物 66.0 カルシウム 283 食塩相当量 1.4	エネルギー 381 タンパク 12.8 脂質 10.3 炭水化物 58.5 カルシウム 98 食塩相当量 0.9	エネルギー 324 タンパク 6.4 脂質 5.3 炭水化物 63.9 カルシウム 28 食塩相当量 1.0
昼食	ちらし寿司	ごはん(小)	御飯	御飯	御飯	【駅弁の日】愛媛・今治駅「じゃこ飯弁当」	カレーライス
	切干大根煮	冷麺	ほっけの塩焼き	コロッケ	さけの照り焼き	じゃこめし 	漬物(福神漬)
	小松菜の和え物	春巻	添え(おろし)	添え(キャベツ)	添え(ししとう・白葱)	漬物 	ツナサラダ
	赤だし	杏仁豆腐	こんにゃくのたらこ炒め	厚揚げの煮物	たけのこかか煮	鶏の唐揚げ	コーヒーゼリー
	果物		カリフラワーのドレ和え	チンゲンサイのお浸し	モロヘイヤの和え物	添え(キャベツ・レモン)	
			味噌汁 	味噌汁 	味噌汁 	煮物	
	エネルギー 460 タンパク 19.9 脂質 3.9 炭水化物 88.0 カルシウム 187 食塩相当量 3.7	エネルギー 597 タンパク 19.2 脂質 12.8 炭水化物 98.0 カルシウム 60 食塩相当量 2.6	エネルギー 477 タンパク 20.3 脂質 12.3 炭水化物 71.5 カルシウム 90 食塩相当量 2.8	エネルギー 632 タンパク 19.4 脂質 20.9 炭水化物 92.2 カルシウム 226 食塩相当量 3.1	エネルギー 507 タンパク 23.5 脂質 13.8 炭水化物 71.9 カルシウム 113 食塩相当量 2.6	エネルギー 730 タンパク 29.3 脂質 20.5 炭水化物 108.5 カルシウム 216 食塩相当量 4.6	エネルギー 740 タンパク 21.4 脂質 30.4 炭水化物 94.6 カルシウム 68 食塩相当量 2.8
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	さばの煮付け	牛肉と筍しぐれ煮	蒸し鶏のゴマダレかけ	焼肉炒め	煮込みハンバーグ	豆腐チャンプル	マーマレードチキン
	添え(さつまいも・白ねぎ)	ひじき煮	金平ごぼう	いんげんの煮浸し	添え(ブロッコリー)	かぼちゃ煮	添え(アスパラ)
	根菜煮	かぶの汐昆布和え	大根菜の和え物	しろ菜の中華ドレ和え	野菜ソテー	オクラの和え物	チンゲン菜のさっと煮
	サラダ 	清汁 	味噌汁	春雨スープ 	アスパラのドレ和え	わかめスープ	おさつサラダ 
	味噌汁 				コーンスープ 		味噌汁 
エネルギー 600 タンパク 22.6 脂質 16.3 炭水化物 90.1 カルシウム 67 食塩相当量 2.8	エネルギー 577 タンパク 23.6 脂質 19.5 炭水化物 76.7 カルシウム 126 食塩相当量 2.8	エネルギー 606 タンパク 24.8 脂質 20.5 炭水化物 79.3 カルシウム 205 食塩相当量 2.8	エネルギー 607 タンパク 22.2 脂質 20.9 炭水化物 81.0 カルシウム 142 食塩相当量 3.0	エネルギー 570 タンパク 20.4 脂質 15.5 炭水化物 88.7 カルシウム 172 食塩相当量 3.0	エネルギー 546 タンパク 24.7 脂質 15.2 炭水化物 79.3 カルシウム 263 食塩相当量 3.1	エネルギー 698 タンパク 25.1 脂質 26.3 炭水化物 89.5 カルシウム 112 食塩相当量 2.9	
総合計	エネルギー 1576 タンパク 54.7 脂質 60.3 炭水化物 256 カルシウム 455 食塩相当量 7.6	エネルギー 1476 タンパク 50.7 脂質 33.6 炭水化物 239.4 カルシウム 210 食塩相当量 6.3	エネルギー 1592 タンパク 62.2 脂質 57 炭水化物 204.9 カルシウム 779 食塩相当量 6.9	エネルギー 1583 タンパク 50.4 脂質 49.0 炭水化物 234.2 カルシウム 523 食塩相当量 7.0	エネルギー 1550 タンパク 59.4 脂質 45.4 炭水化物 226.6 カルシウム 568 食塩相当量 7.0	エネルギー 1657 タンパク 66.8 脂質 46 炭水化物 246.3 カルシウム 577 食塩相当量 8.6	エネルギー 1762 タンパク 52.9 脂質 62.0 炭水化物 248 カルシウム 208 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。

令和5年8月 花咲浜寺 献立表

	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)	9月1日(金)	9月2日(土)
朝食	シュガーバターコッヘ	白粥	はちみつパン	白粥	カスタードクリームパン	白粥	茶粥
	ウインナーソテー	漬物	チンゲン菜ソテー	漬物	ジャム	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	大根菜の炒め煮	牛乳	厚揚げ煮	カリフラワーの洋風煮	小松菜の和え物	ピーマンソテー
	果物	果物	ヨーグルト	果物	牛乳	みかん缶のヨーグルト和え	果物
	エネルギー 535 タンパク 12.3 脂質 37.7 炭水化物 86.5 カルシウム 197 食塩相当量 1.7	エネルギー 299 タンパク 6.3 脂質 2.1 炭水化物 64.5 カルシウム 92 食塩相当量 0.9	エネルギー 413 タンパク 13.5 脂質 16.6 炭水化物 50.3 カルシウム 351 食塩相当量 0.9	エネルギー 324 タンパク 8.9 脂質 5.1 炭水化物 60.4 カルシウム 114 食塩相当量 0.7	エネルギー 517 タンパク 14.3 脂質 16.2 炭水化物 78.0 カルシウム 265 食塩相当量 1.1	エネルギー 309 タンパク 7.9 脂質 5.8 炭水化物 56.1 カルシウム 170 食塩相当量 1.1	エネルギー 348 タンパク 7.9 脂質 8.3 炭水化物 61.3 カルシウム 16 食塩相当量 1.1
昼食	御飯	三色丼	御飯	御飯	ごはん(小)	赤飯	御飯
	白身魚の和風ムニエル	春雨サラダ	チンジャオロース	鶏肉のクリームソースかけ	きつねうどん	あじのごま焼き	鶏の天ぷら
	添え(ソテー)	味噌汁	冬瓜の中華あんかけ	スナップエンドウのソテー	茄子のそぼろ煮	添え(だし巻き)	添え(天つゆ)
	れんこんの旨煮	フルーツポンチ	モロヘイヤのツナ和え	イタリアンサラダ	果物	アスパラ炒め	さつまいも煮
	ほうれん草の和え物		中華スープ	コンソメスープ		なます	白菜の昆布和え
	味噌汁					清汁 	味噌汁
	エネルギー 509 タンパク 21.5 脂質 10.3 炭水化物 81.8 カルシウム 83 食塩相当量 2.5	エネルギー 575 タンパク 26.4 脂質 15.1 炭水化物 82.3 カルシウム 74 食塩相当量 3.0	エネルギー 605 タンパク 26.7 脂質 20.4 炭水化物 79.2 カルシウム 140 食塩相当量 2.6	エネルギー 632 タンパク 24.9 脂質 24.1 炭水化物 78.7 カルシウム 57 食塩相当量 2.6	エネルギー 591 タンパク 15.3 脂質 16.6 炭水化物 92.7 カルシウム 52 食塩相当量 3.4	エネルギー 540 タンパク 25.2 脂質 18.1 炭水化物 67.7 カルシウム 113 食塩相当量 2.6	エネルギー 649 タンパク 23.8 脂質 19.3 炭水化物 94.6 カルシウム 89 食塩相当量 3.1
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ホイコーロー	鶏肉のイタリアンソース	太刀魚のゆず醤油焼き	豚肉の塩麴炒め	さけの西京焼き	牛皿	肉味噌豆腐 
	蒸しシュウマイ	添え(グラッセ)	添え(和え物)	枝豆がんも煮	添え(ししとう)	里芋とちくわの炒り煮	れんこん炒め
	もやしのごまドレ和え	なすの煮物	昆布大豆煮	ポテトサラダ	高野の煮物 	きゅうりのツナマヨ和え	ブロッコリーのごま和え
	中華スープ 	野菜サラダ	ぬた和え 	味噌汁 	しろ菜の和え物	味噌汁	清汁
		コンソメスープ	清汁		清汁		
	エネルギー 607 タンパク 23.1 脂質 19.4 炭水化物 84.1 カルシウム 70 食塩相当量 3.1	エネルギー 634 タンパク 23.3 脂質 20 炭水化物 75.7 カルシウム 156 食塩相当量 2.8	エネルギー 579 タンパク 22.6 脂質 20.0 炭水化物 75.7 カルシウム 156 食塩相当量 2.8	エネルギー 635 タンパク 27.2 脂質 24.3 炭水化物 78.7 カルシウム 53 食塩相当量 2.6	エネルギー 549 タンパク 24.9 脂質 15.3 炭水化物 76.6 カルシウム 156 食塩相当量 2.6	エネルギー 681 タンパク 23.0 脂質 25.3 炭水化物 88.9 カルシウム 91 食塩相当量 3.0	エネルギー 609 タンパク 24.0 脂質 19.9 炭水化物 82.7 カルシウム 199 食塩相当量 2.8
総合計	エネルギー 1651 タンパク 56.9 脂質 67.4 炭水化物 252.4 カルシウム 350 食塩相当量 7.3	エネルギー 1508 タンパク 56 脂質 43.2 炭水化物 221.3 カルシウム 220 食塩相当量 7.0	エネルギー 1597 タンパク 62.8 脂質 57.0 炭水化物 205.2 カルシウム 647 食塩相当量 6.3	エネルギー 1591 タンパク 61 脂質 53.5 炭水化物 217.8 カルシウム 224 食塩相当量 5.9	エネルギー 1657 タンパク 54.5 脂質 48.1 炭水化物 247.3 カルシウム 473 食塩相当量 7.1	エネルギー 1530 タンパク 56.1 脂質 49.2 炭水化物 212.7 カルシウム 374 食塩相当量 6.7	エネルギー 1606 タンパク 55.7 脂質 47.5 炭水化物 238.6 カルシウム 304 食塩相当量 7.0

※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。