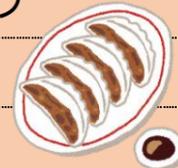
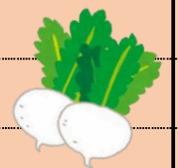


令和5年9月 花咲浜寺 献立表

	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)
朝食	ミニ山シュガーパン	白粥 	レーズンペストリー	白粥	いちごジャムパン	白粥	茶粥
	スクランブルエッグ	漬物	白菜のコンソメ煮	漬物	カリフラワーのドレ和え	漬物	漬物
	牛乳	だし巻きたまご	牛乳 	照り焼き肉団子	牛乳 	いんげんのそぼろ炒め	小松菜の炒め煮
	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 535 タンパク 19.2 脂質 21.4 炭水化物 63.4 カルシウム 290 食塩相当量 1.4	エネルギー 302 タンパク 10.5 脂質 6.0 炭水化物 51.9 カルシウム 46 食塩相当量 1.1	エネルギー 509 タンパク 16.7 脂質 15.7 炭水化物 75.1 カルシウム 360 食塩相当量 1.9	エネルギー 300 タンパク 9.1 脂質 2.0 炭水化物 61.8 カルシウム 39 食塩相当量 1.0	エネルギー 446 タンパク 13.8 脂質 13.2 炭水化物 68.2 カルシウム 264 食塩相当量 0.8	エネルギー 314 タンパク 9.7 脂質 8 炭水化物 50.2 カルシウム 86 食塩相当量 1.0	エネルギー 276 タンパク 7.2 脂質 4.2 炭水化物 52.8 カルシウム 99 食塩相当量 1.1
昼食	御飯	チキンカレーライス	御飯	御飯	ごはん(小)	御飯	御飯
	豚肉の生姜焼き	添え(福神漬)	太刀魚の煮付け	牛肉と牛蒡の生姜炒め	昆布うどん	さばの塩焼き	メンチカツ
	添え(キャベツ・トマト)	チーズサラダ	添え(ふき・人参)	大根菜のさっと煮	豚の角煮	添え(ししとう・おろし)	添え(キャベツ・トマト)
	かぶの煮物	フルーチェ	いんげんの炒め物	ブロッコリーの和え物	アスパラのツナ和え	かぼちゃ煮	大根菜の炒め煮
	ほうれん草のお浸し		おさつサラダ	味噌汁		オクラの青じそ和え	カリフラワーの甘酢和え
	味噌汁 		味噌汁		味噌汁 	味噌汁 	
	エネルギー 518 タンパク 23.3 脂質 12.0 炭水化物 78.4 カルシウム 104 食塩相当量 2.5	エネルギー 648 タンパク 20.7 脂質 22.6 炭水化物 89.8 カルシウム 157 食塩相当量 3.0	エネルギー 610 タンパク 19.1 脂質 21.1 炭水化物 86.6 カルシウム 85 食塩相当量 2.8	エネルギー 639 タンパク 25.1 脂質 22.5 炭水化物 84.5 カルシウム 242 食塩相当量 2.8	エネルギー 568 タンパク 16.4 脂質 15.3 炭水化物 87 カルシウム 71 食塩相当量 4.1	エネルギー 564 タンパク 24.7 脂質 15.0 炭水化物 84.1 カルシウム 107 食塩相当量 3.7	エネルギー 674 タンパク 21.3 脂質 19.7 炭水化物 97.2 カルシウム 224 食塩相当量 2.9
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の野菜あんかけ	プルコギ風炒め	ポークチャップ	たらの酒蒸し	鶏の照り焼き	すき煮	豚肉四川風炒め
	えび団子煮	餃子	添え(アスパラ・カリフラワー)	じゃがいもの金平	添え(白ねぎ)	なすの煮浸し	チヂミ
	モロヘイヤの和え物	小松菜の和え物	ほうれん草ソテー	かぶのドレ和え	炒り卵	しろ菜のゆず和え	スナックえんどうのドレ和え
	味噌汁 	中華スープ 	大根サラダ コンソメスープ	清汁 	きゅうりの酢の物 味噌汁 	清汁 	中華スープ 
エネルギー 560 タンパク 24.2 脂質 13.8 炭水化物 82.2 カルシウム 191 食塩相当量 3.5	エネルギー 611 タンパク 24.0 脂質 21.4 炭水化物 78.8 カルシウム 158 食塩相当量 2.4	エネルギー 507 タンパク 24.1 脂質 13.6 炭水化物 73.3 カルシウム 83 食塩相当量 2.6	エネルギー 595 タンパク 28.4 脂質 18.2 炭水化物 78.6 カルシウム 159 食塩相当量 2.6	エネルギー 587 タンパク 28.0 脂質 21.3 炭水化物 68.2 カルシウム 78 食塩相当量 2.4	エネルギー 658 タンパク 24.7 脂質 28.1 炭水化物 76.4 カルシウム 240 食塩相当量 2.4	エネルギー 568 タンパク 21.5 脂質 14.1 炭水化物 87.9 カルシウム 75 食塩相当量 2.1	
総合計	エネルギー 1613 タンパク 66.7 脂質 47.2 炭水化物 224 カルシウム 585 食塩相当量 7.4	エネルギー 1561 タンパク 55.2 脂質 50.0 炭水化物 220.5 カルシウム 361 食塩相当量 6.5	エネルギー 1626 タンパク 59.9 脂質 50.4 炭水化物 235 カルシウム 528 食塩相当量 7.3	エネルギー 1534 タンパク 62.6 脂質 42.7 炭水化物 224.9 カルシウム 440 食塩相当量 6.4	エネルギー 1601 タンパク 58.2 脂質 49.8 炭水化物 223.4 カルシウム 413 食塩相当量 7.3	エネルギー 1536 タンパク 59.1 脂質 51.1 炭水化物 210.7 カルシウム 433 食塩相当量 7.1	エネルギー 1518 タンパク 50.0 脂質 38 炭水化物 237.9 カルシウム 398 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9月 花咲浜寺 献立表

	9月10日(日)	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月16日(土)
朝食	メロンパン	白粥	豆乳クリームパン	白粥	あんぱんだより	白粥	茶粥
	チンゲン菜炒め	漬物	いんげんソテー	漬物	マカロニサラダ	漬物	漬物
	コーヒー牛乳 	ちくわの金平	牛乳 	絹厚揚げ煮	牛乳 	がんも煮	小松菜の炒め煮
	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 496 タンパク 11.1 脂質 38.2 炭水化物 78.0 カルシウム 220 食塩相当量 1.6	エネルギー 301 タンパク 8.2 脂質 5.3 炭水化物 55.9 カルシウム 47 食塩相当量 1.3	エネルギー 410 タンパク 14.9 脂質 16.6 炭水化物 49.5 カルシウム 328 食塩相当量 0.7	エネルギー 289 タンパク 8.3 脂質 5.1 炭水化物 52.6 カルシウム 114 食塩相当量 0.7	エネルギー 513 タンパク 14.9 脂質 16.9 炭水化物 72.2 カルシウム 256 食塩相当量 1.2	エネルギー 330 タンパク 11.0 脂質 9.2 炭水化物 49.7 カルシウム 76 食塩相当量 1.3	エネルギー 305 タンパク 10.7 脂質 4.2 炭水化物 55.9 カルシウム 21 食塩相当量 1.5
昼食	御飯	ごはん(小)	御飯	焼き鳥丼	御飯	【お誕生日会】	御飯
	きのこのキッシュ	かき揚げそば	白身魚のバター醤油焼き	しろ菜の煮浸し	牛肉のしぐれ煮	バターロール	さばのつけ焼き
	ズッキーニのソテー	切干大根炒め煮	添え(スナップエンドウ)	もやしの和え物	かぼちゃ煮	ハンバーグ	添え(人参・白花豆)
	マカロニサラダ	しろ菜のツナ和え	高野煮	味噌汁	アスパラのごまドレ和え	添え(グラッセ)	かぶのそぼろ煮
	コンソメスープ 		ブロッコリーのわさびマヨ和え		清汁 	カリフラワーのコンソメ煮	茄子のポン酢和え
			味噌汁 			フレンチサラダ	味噌汁
						コーンスープ 	
						ケーキ 	
エネルギー 660 タンパク 23.0 脂質 28.7 炭水化物 77.3 カルシウム 180 食塩相当量 2.9	エネルギー 658 タンパク 17.0 脂質 23.5 炭水化物 92.5 カルシウム 157 食塩相当量 2.9	エネルギー 594 タンパク 26.3 脂質 21.2 炭水化物 75.3 カルシウム 125 食塩相当量 2.9	エネルギー 562 タンパク 25.7 脂質 20.6 炭水化物 67.5 カルシウム 118 食塩相当量 3.4	エネルギー 560 タンパク 19.6 脂質 16.7 炭水化物 83.8 カルシウム 92 食塩相当量 2.3	エネルギー 800 タンパク 32.0 脂質 40 炭水化物 74.8 カルシウム 172 食塩相当量 3.9	エネルギー 648 タンパク 26.9 脂質 25.1 炭水化物 76.5 カルシウム 74 食塩相当量 2.8	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚のムニエル	豚肉の甘辛炒め	牛肉のトマト煮	八宝菜	鶏肉と大根の煮物	肉団子の甘酢あんかけ	お豆腐グラタン
	添え(グラッセ)	さつま芋のレモン煮	アスパラのソテー	春巻	ほうれん草ソテー	チンゲン菜炒め	スープ煮
	ほうれん草の煮浸し	小松菜の胡麻和え	大根菜のお浸し	キャベツのごま酢和え	きゅうりの酢の物	ナムル	アスパラのツナマヨ和え
	コーンサラダ	味噌汁 	コンソメスープ	杏仁豆腐 	味噌汁	中華スープ	果物 
	味噌汁 						
エネルギー 503 タンパク 18.4 脂質 14.5 炭水化物 75.0 カルシウム 66 食塩相当量 2.9	エネルギー 582 タンパク 25.3 脂質 12.3 炭水化物 93.9 カルシウム 206 食塩相当量 2.4	エネルギー 563 タンパク 21.0 脂質 19.3 炭水化物 76.4 カルシウム 223 食塩相当量 2.6	エネルギー 746 タンパク 24 脂質 28.5 炭水化物 97.8 カルシウム 142 食塩相当量 2.0	エネルギー 553 タンパク 25.3 脂質 16.9 炭水化物 73.6 カルシウム 107 食塩相当量 3.0	エネルギー 542 タンパク 15.2 脂質 17.2 炭水化物 81.1 カルシウム 179 食塩相当量 2.8	エネルギー 649 タンパク 20.5 脂質 25.2 炭水化物 87.4 カルシウム 173 食塩相当量 2.3	
総計	エネルギー 1659 タンパク 52.5 脂質 81.4 炭水化物 230.3 カルシウム 466 食塩相当量 7.4	エネルギー 1541 タンパク 50.5 脂質 41.1 炭水化物 242.3 カルシウム 410 食塩相当量 6.6	エネルギー 1567 タンパク 62.2 脂質 57.1 炭水化物 201.2 カルシウム 676 食塩相当量 6.2	エネルギー 1597 タンパク 58.0 脂質 54.2 炭水化物 217.9 カルシウム 374 食塩相当量 6.1	エネルギー 1626 タンパク 59.8 脂質 50.5 炭水化物 229.6 カルシウム 455 食塩相当量 6.5	エネルギー 1672 タンパク 58.2 脂質 66.4 炭水化物 205.6 カルシウム 427 食塩相当量 8.0	エネルギー 1602 タンパク 58.1 脂質 54.5 炭水化物 219.8 カルシウム 268 食塩相当量 6.6

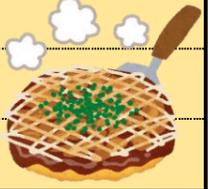
※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和5年9月 花咲浜寺 献立表

	9月17日(日)	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23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 
	野菜サラダ(かにかま)	漬物	チーズサラダ	漬物	大根のドレ和え	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	えび団子煮	牛乳 	チンゲン菜の炒め煮	牛乳	ほうれん草の和え物	だし巻きたまご
	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 491 タンパク 12.1 脂質 36.3 炭水化物 80.0 カルシウム 201 食塩相当量 1.4	エネルギー 293 タンパク 7.2 脂質 5.3 炭水化物 53.5 カルシウム 22 食塩相当量 1.3	エネルギー 517 タンパク 16.8 脂質 25.2 炭水化物 54.3 カルシウム 551 食塩相当量 1.3	エネルギー 287 タンパク 7.3 脂質 4.3 炭水化物 54.8 カルシウム 54 食塩相当量 0.8	エネルギー 461 タンパク 14.2 脂質 15.2 炭水化物 65.4 カルシウム 277 食塩相当量 1.5	エネルギー 247 タンパク 7.1 脂質 2.2 炭水化物 50.3 カルシウム 96 食塩相当量 1.1	エネルギー 303 タンパク 10.6 脂質 6.0 炭水化物 52.1 カルシウム 46 食塩相当量 1.3
昼食	御飯	【敬老の日】	御飯	ごはん(小)	カレーライス	<small>【駅弁の日】鹿児島県・出水駅「さつま姫物語弁当」</small>	【秋分の日】
	豚肉の味噌炒め	きのこ御飯	白身魚のパン粉焼き	鶏肉入りにゅうめん	漬物(福神漬)	御飯 	ちらし寿司
	根菜と平天の煮物	天ぷらの盛り合わせ	添え(ソテー)	厚揚げの炒め煮	スナップエンドウのサラダ	鮭のつけ焼き 	ブロッコリーのごま和え
	白菜の錦糸和え	添え(天つゆ)	ふきの煮物	里芋の味噌和え	マンゴープリン	添え(サラダ菜)	赤だし
	清汁 	炊き合わせ	カリフラワーのドレ和え			かき揚げ・シューマイ	おはぎ 
		紅白なます 	コンソメスープ			煮物	チンゲンサイの和え物
	エネルギー 533 タンパク 25.7 脂質 11.3 炭水化物 80.4 カルシウム 67 食塩相当量 3.1	エネルギー 633 タンパク 22.2 脂質 18.5 炭水化物 93.6 カルシウム 96 食塩相当量 2.9	エネルギー 604 タンパク 24.3 脂質 21.6 炭水化物 77.1 カルシウム 68 食塩相当量 2.4	エネルギー 605 タンパク 23.5 脂質 16.3 炭水化物 87.8 カルシウム 167 食塩相当量 2.8	エネルギー 674 タンパク 19.9 脂質 22.6 炭水化物 98.5 カルシウム 103 食塩相当量 2.7	エネルギー 768 タンパク 26.3 脂質 23.8 炭水化物 112.5 カルシウム 148 食塩相当量 3.7	エネルギー 452 タンパク 16.5 脂質 4.7 炭水化物 88.3 カルシウム 87 食塩相当量 3.1
	夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
鮭の塩焼き		鶏の甘辛味噌焼き	牛肉のオイスターソース炒め	あじの南蛮漬け	豆腐と海老のとろみ煮	牛肉のスタミナ炒め	鶏の照り焼き
添え(おろし・甘酢生姜)		白菜とツナの煮物	ニラもやし炒め	小松菜炒め	ビーフン炒め	ひじき煮	添え(オクラ)
卵とじ		オクラのおかか和え	春雨サラダ	ポテトサラダ	胡瓜のちりめん和え	ほうれん草のドレ和え	南瓜のいところ煮
スナップエンドウのごま和え		中華スープ	わかめスープ 	味噌汁 	中華スープ	清汁 	マカロニのオーロラサラダ
味噌汁 							味噌汁
エネルギー 534 タンパク 26.8 脂質 15.5 炭水化物 70.9 カルシウム 144 食塩相当量 2.9	エネルギー 609 タンパク 27.8 脂質 19.0 炭水化物 79.7 カルシウム 131 食塩相当量 3.4	エネルギー 560 タンパク 19.5 脂質 18.9 炭水化物 76.7 カルシウム 86 食塩相当量 2.3	エネルギー 646 タンパク 21.9 脂質 25.8 炭水化物 82.8 カルシウム 149 食塩相当量 2.6	エネルギー 528 タンパク 27.3 脂質 12.4 炭水化物 75.9 カルシウム 295 食塩相当量 2.8	エネルギー 553 タンパク 18.7 脂質 20.0 炭水化物 76.6 カルシウム 149 食塩相当量 2.0	エネルギー 723 タンパク 26.1 脂質 25.7 炭水化物 95.6 カルシウム 77 食塩相当量 2.7	
総合計	エネルギー 1558 タンパク 64.6 脂質 63.1 炭水化物 231.3 カルシウム 412 食塩相当量 7.4	エネルギー 1535 タンパク 57.2 脂質 42.8 炭水化物 226.8 カルシウム 249 食塩相当量 7.6	エネルギー 1681 タンパク 60.6 脂質 65.7 炭水化物 208.1 カルシウム 705 食塩相当量 6.0	エネルギー 1538 タンパク 52.7 脂質 46.4 炭水化物 225.4 カルシウム 370 食塩相当量 6.2	エネルギー 1663 タンパク 61.4 脂質 50.2 炭水化物 239.8 カルシウム 675 食塩相当量 7.0	エネルギー 1568 タンパク 52.1 脂質 46 炭水化物 239.4 カルシウム 393 食塩相当量 6.8	エネルギー 1478 タンパク 53.2 脂質 36.4 炭水化物 236 カルシウム 210 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。

令和5年9月 花咲浜寺 献立表

	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)
朝食	はちみつパン	白粥	シュガーバターコッペ	白粥 	カスタードクリームパン	白粥	茶粥
	ソーセージソテー	漬物	ハムサラダ	漬物	ブロッコリーソテー	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	肉団子の旨煮	牛乳	アスパラのおかか和え	牛乳	えび団子煮物	炒り卵 
	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 438 タンパク 9.9 脂質 32.9 炭水化物 75.3 カルシウム 190 食塩相当量 1.1	エネルギー 288 タンパク 7.5 脂質 2.7 炭水化物 59.0 カルシウム 28 食塩相当量 1.4	エネルギー 538 タンパク 16.5 脂質 22.2 炭水化物 65.2 カルシウム 316 食塩相当量 1.5	エネルギー 246 タンパク 6.5 脂質 0.6 炭水化物 54.5 カルシウム 36 食塩相当量 0.7	エネルギー 494 タンパク 15.2 脂質 17.8 炭水化物 67.8 カルシウム 276 食塩相当量 1.2	エネルギー 311 タンパク 8.9 脂質 6.8 炭水化物 52.7 カルシウム 117 食塩相当量 1.6	エネルギー 338 タンパク 10.4 脂質 8.9 炭水化物 53.4 カルシウム 39 食塩相当量 1.0
昼食	御飯	御飯	牛丼	御飯	御飯	【お月見】	ごはん(小)
	赤魚の味噌煮	お好み焼き	オクラの和えもの	鶏肉と野菜の甘酢あんかけ	さわらの照り焼き	御飯	塩ラーメン
	添え(ししとう・里芋)	厚揚げのピリ辛炒め煮	フルーツポンチ	ちくわの磯辺炒め	添え(ししとう)	つくね豆腐の銀あんかけ	蒸しシュウマイ
	五目大豆煮	さつま芋のごま和え	かきたま汁	水菜の和えもの	卵の花	里芋味噌煮	かぶのドレ和え
	春雨とわかめの和え物	味噌汁 		味噌汁	ほうれん草の和え物	アスパラのドレ和え	
	清汁 				味噌汁	清汁 	
エネルギー 524 タンパク 23.5 脂質 6.9 炭水化物 90.2 カルシウム 78 食塩相当量 3.6	エネルギー 695 タンパク 24.3 脂質 20.5 炭水化物 103.2 カルシウム 219 食塩相当量 3.4	エネルギー 598 タンパク 22.6 脂質 18.7 炭水化物 84.0 カルシウム 121 食塩相当量 2.4	エネルギー 719 タンパク 27.9 脂質 28.7 炭水化物 87.8 カルシウム 159 食塩相当量 3.6	エネルギー 579 タンパク 28.4 脂質 16.8 炭水化物 73.2 カルシウム 104 食塩相当量 2.9	エネルギー 621 タンパク 25.0 脂質 13.6 炭水化物 98.4 カルシウム 189 食塩相当量 2.5	エネルギー 594 タンパク 20.6 脂質 16.6 炭水化物 87.9 カルシウム 89 食塩相当量 4.2	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	豚肉の塩麴炒め	鶏の治部煮	蒸し魚のタルタルソース	チャプチェ風	豚肉のカレー風味炒め	さけのクリームシチュー	焼き肉風炒め
	添え(スナップエンドウ)	ほうれん草炒め	添え(グラッセ)	チヂミ	白花豆煮	マカロニソテー	さつま芋の甘煮
	切り干し大根炒め煮	カリフラワーのドレ和え	スナップエンドウの香り炒め	しろ菜の中華和え	小松菜のお浸し	チキンサラダ	もずく酢
	いんげんのドレ和え	味噌汁 	白菜のゆず和え	中華スープ 	味噌汁 	果物 	味噌汁 
	味噌汁		コンソメスープ				
エネルギー 559 タンパク 23.6 脂質 17.3 炭水化物 77.7 カルシウム 125 食塩相当量 2.1	エネルギー 625 タンパク 26.1 脂質 22.3 炭水化物 79.1 カルシウム 77 食塩相当量 2.5	エネルギー 510 タンパク 18.6 脂質 16.8 炭水化物 70.2 カルシウム 68 食塩相当量 2.3	エネルギー 573 タンパク 16.5 脂質 15.1 炭水化物 93.1 カルシウム 117 食塩相当量 2.3	エネルギー 538 タンパク 26.0 脂質 10.5 炭水化物 84.8 カルシウム 178 食塩相当量 2.3	エネルギー 656 タンパク 25.9 脂質 20.8 炭水化物 94.0 カルシウム 80 食塩相当量 2.1	エネルギー 608 タンパク 19.2 脂質 16.7 炭水化物 96.0 カルシウム 94 食塩相当量 3.1	
総合計	エネルギー 1521 タンパク 57 脂質 57.1 炭水化物 243.2 カルシウム 393 食塩相当量 6.8	エネルギー 1608 タンパク 57.9 脂質 45.5 炭水化物 241.3 カルシウム 324 食塩相当量 7.3	エネルギー 1646 タンパク 57.7 脂質 57.7 炭水化物 219.4 カルシウム 505 食塩相当量 6.2	エネルギー 1538 タンパク 50.6 脂質 44.4 炭水化物 232.4 カルシウム 312 食塩相当量 6.8	エネルギー 1611 タンパク 69.6 脂質 45.1 炭水化物 225.8 カルシウム 558 食塩相当量 6.4	エネルギー 1588 タンパク 59.8 脂質 41.2 炭水化物 245.1 カルシウム 386 食塩相当量 6.2	エネルギー 1540 タンパク 50.2 脂質 42.2 炭水化物 237.3 カルシウム 222 食塩相当量 8.3

※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。