







令和5年10月 花咲浜寺 献立表

| | 10月8日(日) | 10月9日(月) | 10月10日(火) | 10月11日(水) | 10月12日(木) | 10月13日(金) | 10月14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 |
| | キャベツソテー | 漬物 | ハムサラダ | 漬物 | コンソメ煮 | ごま昆布佃煮 | 漬物  |
| | コーヒー牛乳  | ほうれん草のツナ和え | 牛乳  | たまごとじ | 牛乳  | 照り焼き肉団子 | 厚揚げ煮 |
| | 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 486 タンパク 10.6 脂質 35.6 炭水化物 82.0 カルシウム 204 食塩相当量 1.3 | エネルギー 309 タンパク 7.3 脂質 7.9 炭水化物 52.9 カルシウム 41 食塩相当量 0.7 | エネルギー 432 タンパク 14.7 脂質 19.2 炭水化物 49.1 カルシウム 305 食塩相当量 0.7 | エネルギー 326 タンパク 11.1 脂質 5.9 炭水化物 56.1 カルシウム 45 食塩相当量 0.8 | エネルギー 468 タンパク 16.1 脂質 12.4 炭水化物 70.8 カルシウム 275 食塩相当量 1.3 | エネルギー 322 タンパク 11.0 脂質 3.6 炭水化物 62.6 カルシウム 109 食塩相当量 1.4 | エネルギー 329 タンパク 10.4 脂質 7.4 炭水化物 55.0 カルシウム 160 食塩相当量 0.9 |
| 昼食 | 御飯 | 御飯 | 栗御飯 | 御飯 | おにぎり | 三色丼 | 御飯 |
| | 鮭の塩焼き | ビーフストロガノフ | 揚げ出し豆腐 | チンジャオロース | きつねうどん | さつまいもの金平 | 白身魚の南蛮漬け |
| | 添え(おろし) | えびとピーマン炒め | ひじき煮 | 冬瓜の水晶煮 | かぼちゃのいところ煮 | かぶのドレ和え | 大根菜の炒め物 |
| | 茄子のそぼろ煮 | カリフラワーのドレ和え | 小松菜の和え物 | キャベツのドレ和え | いちごゼリー | 味噌汁  | 里芋の味噌和え |
| | もずく酢 | 果物  | 味噌汁  | 中華スープ  |  | 清汁  | |
| | 味噌汁  | | | | | | |
| | エネルギー 548 タンパク 21.7 脂質 18.5 炭水化物 72.7 カルシウム 73 食塩相当量 3.1 | エネルギー 667 タンパク 24.5 脂質 25.1 炭水化物 86.2 カルシウム 90 食塩相当量 2.8 | エネルギー 622 タンパク 15.8 脂質 21.0 炭水化物 93.1 カルシウム 217 食塩相当量 2.9 | エネルギー 680 タンパク 23.7 脂質 26.9 炭水化物 84.9 カルシウム 84 食塩相当量 2.4 | エネルギー 562 タンパク 12.4 脂質 5.6 炭水化物 114.7 カルシウム 38 食塩相当量 2.8 | エネルギー 605 タンパク 26.2 脂質 18.5 炭水化物 83.7 カルシウム 150 食塩相当量 3.3 | エネルギー 612 タンパク 24.6 脂質 16.6 炭水化物 89.5 カルシウム 173 食塩相当量 2.8 |
| 夕食 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 |
| | おでん | 豚肉の塩麴炒め | さわらの幽庵焼き | 豚肉のしぐれ煮 | さばの味噌煮 | お豆腐グラタン | 鶏の山椒焼き |
| | ふきの炒め物 | アスパラのソテー | 添え(ししとう) | 切り干し大根 | 添え(白ねぎ・人参) | ズッキーニのソテー | 添え(オクラ) |
| | 白菜の和え物 | 大根菜の中華和え | 里芋の煮物 | チンゲンサイの醤油マヨ和え | 枝豆がんと煮 | ツナサラダ | なすの揚げ浸し |
| | 味噌汁  | 味噌汁  | ぬた和え  | 味噌汁 | いんげんのお浸し | コンソメスープ  | 小松菜の和え物 |
| | | 清汁  | | | 清汁  | | 味噌汁 |
| エネルギー 544 タンパク 23.5 脂質 17.7 炭水化物 71.8 カルシウム 191 食塩相当量 3.3 | エネルギー 560 タンパク 25.8 脂質 17.5 炭水化物 75.1 カルシウム 185 食塩相当量 2.4 | エネルギー 507 タンパク 25.3 脂質 8.0 炭水化物 81.4 カルシウム 67 食塩相当量 2.7 | エネルギー 590 タンパク 22.5 脂質 19.1 炭水化物 82.1 カルシウム 164 食塩相当量 3.0 | エネルギー 574 タンパク 24.9 脂質 17.2 炭水化物 77.9 カルシウム 75 食塩相当量 3.0 | エネルギー 616 タンパク 19.8 脂質 25.7 炭水化物 76.9 カルシウム 160 食塩相当量 2.4 | エネルギー 576 タンパク 24.5 脂質 22.4 炭水化物 67.9 カルシウム 147 食塩相当量 2.8 | |
| 総合計 | エネルギー 1578 タンパク 55.8 脂質 71.8 炭水化物 226.5 カルシウム 468 食塩相当量 7.7 | エネルギー 1536 タンパク 57.6 脂質 50.5 炭水化物 214.2 カルシウム 316 食塩相当量 5.9 | エネルギー 1561 タンパク 55.8 脂質 48.2 炭水化物 223.6 カルシウム 589 食塩相当量 6.3 | エネルギー 1596 タンパク 57.3 脂質 51.9 炭水化物 223.1 カルシウム 293 食塩相当量 6.2 | エネルギー 1604 タンパク 53.4 脂質 35.2 炭水化物 263.4 カルシウム 388 食塩相当量 7.1 | エネルギー 1543 タンパク 57.0 脂質 47.8 炭水化物 223.2 カルシウム 419 食塩相当量 7.1 | エネルギー 1517 タンパク 59.5 脂質 46.4 炭水化物 212.4 カルシウム 480 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。