

令和5年10月 花咲浜寺 献立表

	10月1日(日)	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)
朝食	ミニ山シュガー	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
	イタリアンサラダ	漬物	しろ菜ソテー	漬物	コーンサラダ	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	ピーマンのツナ和え	牛乳 	冬瓜の生姜あんかけ	牛乳 	ちくわの金平	いか団子の旨煮
	果物	果物	ヨーグルト 	果物	果物	みかん缶のヨーグルト和え	果物
	エネルギー 452 タンパク 10.2 脂質 33.5 炭水化物 78.7 カルシウム 183 食塩相当量 1.4	エネルギー 298 タンパク 7.4 脂質 6.3 炭水化物 54.1 カルシウム 15 食塩相当量 0.8	エネルギー 537 タンパク 16.9 脂質 18.8 炭水化物 74.7 カルシウム 408 食塩相当量 1.5	エネルギー 238 タンパク 3.8 脂質 0.7 炭水化物 54.7 カルシウム 24 食塩相当量 0.6	エネルギー 459 タンパク 12.9 脂質 13.9 炭水化物 70.3 カルシウム 260 食塩相当量 0.6	エネルギー 312 タンパク 9.5 脂質 6.7 炭水化物 53.5 カルシウム 102 食塩相当量 1.5	エネルギー 306 タンパク 10.8 脂質 4.2 炭水化物 56.0 カルシウム 19 食塩相当量 1.5
昼食	赤飯	御飯	御飯	秋の実りカレー	御飯	おにぎり	御飯
	さばの塩焼き	太刀魚の煮付け	鶏牛蒡	漬物(福神漬)	コロッケ	醤油ラーメン	肉味噌豆腐
	添え(オクラ・人参)	添え(白ねぎ・人参)	かぼちゃ煮	コールスロー	添え(スナップエンドウ・トマト)	蒸しシューマイ	かぶの煮物
	煮物	スナップえんどう炒め	ほうれん草のお浸し	フルーツポンチ	大豆煮	ババロア	ブロッコリーのごま和え
	春菊のごま和え	カリフラワーの和え物	味噌汁 		オクラの柚香和え		清汁 
	清汁 	清汁			豚汁 		
	エネルギー 548 タンパク 24.1 脂質 17.7 炭水化物 71.6 カルシウム 145 食塩相当量 2.3	エネルギー 580 タンパク 21.1 脂質 20.8 炭水化物 76.0 カルシウム 69 食塩相当量 2.4	エネルギー 593 タンパク 25.3 脂質 16.6 炭水化物 88.1 カルシウム 91 食塩相当量 3.1	エネルギー 651 タンパク 16.6 脂質 22.3 炭水化物 95.7 カルシウム 81 食塩相当量 2.7	エネルギー 631 タンパク 20.0 脂質 16.1 炭水化物 104.1 カルシウム 146 食塩相当量 3.6	エネルギー 689 タンパク 25.5 脂質 19.5 炭水化物 98.5 カルシウム 102 食塩相当量 3.7	エネルギー 627 タンパク 29.2 脂質 18.2 炭水化物 84.7 カルシウム 217 食塩相当量 3.0
夕食	御飯	御飯 	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	タンドリーチキン	洋風玉子焼き 	赤魚の漬け焼き	煮込みハンバーグ	焼き鳥(串なし)	白身魚のムニエル	豚肉の甘辛炒め
	添え(スナップエンドウ)	添え(いんげん)	添え(ししとう)	添え(グラッセ)	添え(白ねぎ・ししとう)	添え(グラッセ)	さつま芋煮
	ジャーマンポテト	もやしのソテー	れんこん金平	マカロニソテー	小松菜の炒め煮	チンゲン菜の煮浸し	ビーフンサラダ
	ブロッコリーのドレ和え	アスパラのドレ和え	春菊の湯葉和え	ブロッコリーサラダ	白菜のドレ和え	イタリアンサラダ	味噌汁 
	コンソメスープ	コンソメスープ	味噌汁 	コーンスープ 	味噌汁 	コンソメスープ	
	エネルギー 645 タンパク 26.1 脂質 26.1 炭水化物 78.0 カルシウム 85 食塩相当量 1.9	エネルギー 590 タンパク 25.5 脂質 22.4 炭水化物 70.4 カルシウム 107 食塩相当量 2.6	エネルギー 470 タンパク 21.8 脂質 7.8 炭水化物 77.2 カルシウム 110 食塩相当量 2.5	エネルギー 779 タンパク 29.5 脂質 32.6 炭水化物 91.2 カルシウム 131 食塩相当量 2.9	エネルギー 614 タンパク 25.4 脂質 26.2 炭水化物 67.9 カルシウム 148 食塩相当量 2.9	エネルギー 544 タンパク 21.0 脂質 17.6 炭水化物 73.5 カルシウム 73 食塩相当量 2.3	エネルギー 583 タンパク 22.7 脂質 12.2 炭水化物 97.0 カルシウム 128 食塩相当量 2.6
総合計	エネルギー 1645 タンパク 60.4 脂質 77.3 炭水化物 228.3 カルシウム 413 食塩相当量 5.6	エネルギー 1468 タンパク 54 脂質 49.5 炭水化物 200.5 カルシウム 191 食塩相当量 5.8	エネルギー 1600 タンパク 64.0 脂質 43.2 炭水化物 240 カルシウム 609 食塩相当量 7.1	エネルギー 1668 タンパク 49.9 脂質 55.6 炭水化物 241.6 カルシウム 236 食塩相当量 6.2	エネルギー 1704 タンパク 58.3 脂質 56.2 炭水化物 242.3 カルシウム 554 食塩相当量 7.1	エネルギー 1545 タンパク 56.0 脂質 43.8 炭水化物 225.5 カルシウム 277 食塩相当量 7.5	エネルギー 1516 タンパク 62.7 脂質 34.6 炭水化物 237.7 カルシウム 364 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。