

令和5年10月 花咲浜寺 献立表

	10月22日(日)	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)
朝食	はちみつパン	白粥 	季節のジャムパン	白粥	カスタードクリームパン	白粥 	茶粥
	カリフラワーのドレ和え	漬物	フレンチサラダ	梅干し	ブロッコリーサラダ	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	照り焼き肉団子	牛乳	平天の旨煮	牛乳	がんも煮	えび団子の煮物
	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 424 タンパク 11.1 脂質 32.8 炭水化物 71.5 カルシウム 179 食塩相当量 1.4	エネルギー 303 タンパク 9.3 脂質 2.0 炭水化物 62.4 カルシウム 33 食塩相当量 1.1	エネルギー 490 タンパク 15.6 脂質 16.7 炭水化物 68.8 カルシウム 312 食塩相当量 1.0	エネルギー 289 タンパク 8.6 脂質 1.6 炭水化物 59.8 カルシウム 11 食塩相当量 1.3	エネルギー 494 タンパク 15.7 脂質 17.4 炭水化物 68.4 カルシウム 275 食塩相当量 1.2	エネルギー 331 タンパク 11.0 脂質 9.2 炭水化物 49.8 カルシウム 76 食塩相当量 1.3	エネルギー 319 タンパク 8.4 脂質 6.9 炭水化物 55.2 カルシウム 25 食塩相当量 1.7
昼食	御飯	御飯	おにぎり	御飯	牛丼	<small>【駅弁の日】石川県・金沢駅「変わり赤飯弁当」</small>	御飯
	豆腐の野菜あんかけ	鮭のムニエル	焼きそば 	チキン南蛮	ほうれん草の和え物	変わり赤飯 	すき煮風
	ほうれん草と玉子の炒め物	添え(グラッセ)	チヂミ	添え(キャベツ・トマト)	味噌汁	鶏肉の治部煮 	いんげんのじゃこ炒め
	長芋短冊	小松菜の煮浸し	味噌汁 	いんげんソテー	果物	鯖の塩焼き	きゅうりの酢の物
	味噌汁 	かぶの汐昆布和え	杏仁豆腐	白菜のドレ和え		厚焼き玉子・ミートボール	味噌汁
		コンソメスープ		味噌汁 		春菊のお浸し	
						果物・漬物・清汁	
エネルギー 601 タンパク 26.9 脂質 16.1 炭水化物 86.4 カルシウム 219 食塩相当量 2.5	エネルギー 604 タンパク 20.6 脂質 24.0 炭水化物 75.6 カルシウム 150 食塩相当量 2.2	エネルギー 603 タンパク 22.3 脂質 11.6 炭水化物 100.0 カルシウム 138 食塩相当量 3.2	エネルギー 737 タンパク 25.3 脂質 35.3 炭水化物 77.3 カルシウム 114 食塩相当量 2.7	エネルギー 565 タンパク 20.9 脂質 17.3 炭水化物 81.6 カルシウム 150 食塩相当量 2.9	エネルギー 591 タンパク 28.9 脂質 16.4 炭水化物 80.5 カルシウム 133 食塩相当量 3.6	エネルギー 619 タンパク 26.5 脂質 20.8 炭水化物 81.2 カルシウム 194 食塩相当量 2.9	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉のスタミナ炒め	豚肉の柳川風	ほうれん草とチーズのキッシュ風	ほっけの塩焼き	豆腐チャンプル	ホイコーロー	鶏のもろみ味噌焼き
	れんこんの旨煮	茄子の揚げ浸し	じゃがいものツナ煮	添え(おろし・レモン)	ちくわの煮物	焼き餃子	添え(白ねぎ・ししとう)
	オクラのポン酢和え	ふきのおかか和え	アスパラサラダ	さつま芋天ぷら	オクラのなめたけ和え	チンゲンサイの中華和え	スナックエンドウ炒め
	味噌汁 	味噌汁 	コーンスープ 	しろ菜の酢味噌和え	味噌汁 	中華スープ 	もやしの和え物
				けんちん汁			清汁
エネルギー 543 タンパク 19.1 脂質 15.0 炭水化物 83.4 カルシウム 116 食塩相当量 2.5	エネルギー 600 タンパク 26.5 脂質 18.7 炭水化物 78.5 カルシウム 115 食塩相当量 3.1	エネルギー 697 タンパク 23.9 脂質 29.1 炭水化物 86.3 カルシウム 202 食塩相当量 3.3	エネルギー 491 タンパク 18.9 脂質 9.2 炭水化物 83.2 カルシウム 136 食塩相当量 1.5	エネルギー 567 タンパク 30.7 脂質 16.4 炭水化物 74.0 カルシウム 242 食塩相当量 3.3	エネルギー 594 タンパク 22.8 脂質 17.7 炭水化物 84.3 カルシウム 114 食塩相当量 2.7	エネルギー 624 タンパク 27.8 脂質 24.2 炭水化物 72.0 カルシウム 45 食塩相当量 2.7	
総合計	エネルギー 1568 タンパク 57.1 脂質 63.9 炭水化物 241.3 カルシウム 514 食塩相当量 6.4	エネルギー 1507 タンパク 56.4 脂質 44.7 炭水化物 216.5 カルシウム 298 食塩相当量 6.4	エネルギー 1790 タンパク 61.8 脂質 57.4 炭水化物 255.1 カルシウム 652 食塩相当量 7.5	エネルギー 1517 タンパク 52.8 脂質 46.1 炭水化物 220.3 カルシウム 261 食塩相当量 5.5	エネルギー 1626 タンパク 67.3 脂質 51.1 炭水化物 224 カルシウム 667 食塩相当量 7.4	エネルギー 1516 タンパク 62.7 脂質 43.3 炭水化物 214.6 カルシウム 323 食塩相当量 7.6	エネルギー 1562 タンパク 62.7 脂質 51.9 炭水化物 208.4 カルシウム 64 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。