

令和5年10月 花咲浜寺 献立表

	10月15日(日)	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)
朝食	りんごパン	白粥	チョコカスター	白粥	黒糖みるくパン	白粥 	茶粥
	ブロッコリーサラダ	漬物	ソーセージソテー	漬物	アスパラのドレ和え	漬物	漬物
	コーヒーマル	ほうれん草のそぼろ炒め	牛乳 	かぶのツナ煮	牛乳	だし巻きたまご	小松菜とがんと煮
	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 474 タンパク 12.9 脂質 35.9 炭水化物 76.4 カルシウム 253 食塩相当量 1.6	エネルギー 297 タンパク 7.7 脂質 6.1 炭水化物 53.0 カルシウム 32 食塩相当量 0.7	エネルギー 527 タンパク 17.1 脂質 23.3 炭水化物 60.8 カルシウム 340 食塩相当量 1.1	エネルギー 269 タンパク 5.9 脂質 3.0 炭水化物 55.1 カルシウム 32 食塩相当量 0.8	エネルギー 486 タンパク 15.2 脂質 20.5 炭水化物 59.4 カルシウム 444 食塩相当量 1.4	エネルギー 301 タンパク 11.7 脂質 7.4 炭水化物 46.7 カルシウム 93 食塩相当量 1.3	エネルギー 304 タンパク 8.1 脂質 5.5 炭水化物 55.2 カルシウム 85 食塩相当量 1.3
昼食	御飯	御飯	御飯	炊き込みごはん(小)	【お誕生日会】	御飯	ポークカレーライス
	豚肉の生姜焼き	牛肉の中華炒め	かれいのバター照り焼き	鶏南蛮そば	バターロール	天ぷらの盛り合わせ(キス)	漬物(福神漬)
	添え(キャベツ・トマト)	春巻	添え(オクラ)	白菜のドレ和え	チキンソテー	添え(天つゆ)	ブロッコリーサラダ
	卵の花	めかぶ	ニンニクの芽炒め	果物	添え(彩野菜)	根菜と平天の煮物	フルーツヨーグルト
	いんげんのかか和え	中華スープ	レタスサラダ		海藻サラダ	チンゲン菜のドレ和え	
	味噌汁 		味噌汁 		コーンスープ	味噌汁 	
	ケーキ 						
	エネルギー 624 タンパク 31.3 脂質 16.9 炭水化物 83.1 カルシウム 98 食塩相当量 2.6	エネルギー 659 タンパク 21.3 脂質 26.6 炭水化物 79.6 カルシウム 111 食塩相当量 3.2	エネルギー 556 タンパク 26.8 脂質 17.8 炭水化物 71.2 カルシウム 173 食塩相当量 2.7	エネルギー 566 タンパク 22.7 脂質 15.1 炭水化物 83.7 カルシウム 100 食塩相当量 2.5	エネルギー 753 タンパク 26.4 脂質 36.8 炭水化物 76.5 カルシウム 144 食塩相当量 3.9	エネルギー 582 タンパク 21.1 脂質 13.6 炭水化物 93.0 カルシウム 127 食塩相当量 3.2	エネルギー 663 タンパク 22.6 脂質 21.8 炭水化物 97.6 カルシウム 107 食塩相当量 3.1
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	太刀魚の煮付け	ポークビーンズ	五目卵銀あんかけ	魚の香草パン粉焼き	大和煮	鶏の照り焼き	さわらの磯辺焼き
	添え(れんこん・人参)	スナップエンドウのソテー	しろ菜ソテー	添え(ブロッコリー)	白花豆煮	添え(オクラ)	添え(白ねぎ・人参)
	ピーマンソテー	カリフラワーのドレ和え	春雨サラダ	ジャーマンポテト	小松菜のおかか和え	高野の煮物	かぼちゃ煮
	なます	コンソメスープ 	清汁 	マカロニサラダ	味噌汁 	白菜の和え物	いんげんのごま和え
	清汁			コンソメスープ		清汁 	味噌汁 
	エネルギー 516 タンパク 16.9 脂質 16.3 炭水化物 73.5 カルシウム 41 食塩相当量 2.0	エネルギー 562 タンパク 26.4 脂質 15.7 炭水化物 80.1 カルシウム 119 食塩相当量 2.3	エネルギー 525 タンパク 18.0 脂質 15.8 炭水化物 75.9 カルシウム 122 食塩相当量 2.5	エネルギー 614 タンパク 22.7 脂質 19.7 炭水化物 88.1 カルシウム 137 食塩相当量 1.7	エネルギー 523 タンパク 20.1 脂質 9.4 炭水化物 89.3 カルシウム 163 食塩相当量 2.4	エネルギー 613 タンパク 28.4 脂質 23.3 炭水化物 68.6 カルシウム 137 食塩相当量 2.7	エネルギー 533 タンパク 22.3 脂質 10.9 炭水化物 88.6 カルシウム 141 食塩相当量 2.5
総計	エネルギー 1614 タンパク 61.1 脂質 69.1 炭水化物 233.0 カルシウム 392 食塩相当量 6.2	エネルギー 1518 タンパク 55.4 脂質 48.4 炭水化物 212.7 カルシウム 262 食塩相当量 6.2	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 1449 タンパク 51.3 脂質 37.8 炭水化物 226.9 カルシウム 269 食塩相当量 5.0	エネルギー 1762 タンパク 61.7 脂質 66.7 炭水化物 225.2 カルシウム 751 食塩相当量 7.7	エネルギー 1496 タンパク 61.2 脂質 44.3 炭水化物 208.3 カルシウム 357 食塩相当量 7.2	エネルギー 1500 タンパク 53.0 脂質 38.2 炭水化物 241.4 カルシウム 333 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。