

令和6年1月 花咲浜寺 献立表

	12月31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)
朝食	レーズンペストリー	【元旦】 	白粥	ミニ山シュガーパン	いちごジャムパン	白粥	茶粥
	アスパラの炒め物	白粥	昆布佃煮	マカロニサラダ	冬瓜のコンソメ煮	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	漬物	お正月野菜の煮物	牛乳	牛乳	しろ菜のツナ和え	チンゲン菜炒め
	果物	二種盛(にしん昆布巻・玉子)	果物	ヨーグルト 	果物 	果物	果物
		果物・お雑煮					
	エネルギー 521 タンパク 10.8 脂質 33.6 炭水化物 95.8 カルシウム 199 食塩相当量 1.3	エネルギー 307 タンパク 7.6 脂質 3 炭水化物 62.9 カルシウム 32 食塩相当量 1.2	エネルギー 258 タンパク 5.1 脂質 0.8 炭水化物 59.6 カルシウム 45 食塩相当量 1.1	エネルギー 527 タンパク 16.1 脂質 21 炭水化物 66.8 カルシウム 323 食塩相当量 1.2	エネルギー 448 タンパク 13.8 脂質 13.4 炭水化物 67.6 カルシウム 261 食塩相当量 1	エネルギー 256 タンパク 5.8 脂質 3.1 炭水化物 51.9 カルシウム 81 食塩相当量 1	エネルギー 277 タンパク 5.8 脂質 4.8 炭水化物 53.2 カルシウム 74 食塩相当量 1.3
昼食	カレーライス	赤飯 	御飯	ちらし寿司	御飯	他人丼	バターロール
	添え(福神漬)	紅白かまぼこ・伊達巻	さわらの西京焼き	枝豆がんも煮	鶏肉の照り焼き	ひじき煮	クリームスパゲッティー
	コールスローサラダ	京なます	添え(オクラ・白花豆)	赤だし	添え(ブロッコリー)	大根菜の柚子ドレ和え	きのこソテー
	ヨーグルト	焼えび・ブリの照り焼き	なすの揚げ浸し	水ようかん	小松菜の煮浸し	味噌汁	ブロッコリーサラダ
		黒豆・さつま芋甘露煮	白菜の甘酢和え		たけのこのかか和え		いちごゼリー 
		栗きんとん・数の子 煮め・チキン三色巻 清汁・おとそ	清汁 		味噌汁		
	エネルギー 698 タンパク 21.8 脂質 29 炭水化物 87.6 カルシウム 132 食塩相当量 3	エネルギー 706 タンパク 32.4 脂質 12.1 炭水化物 114.3 カルシウム 95 食塩相当量 3.9	エネルギー 567 タンパク 21.7 脂質 14.7 炭水化物 85.5 カルシウム 88 食塩相当量 2.4	エネルギー 554 タンパク 22.1 脂質 9.9 炭水化物 94.1 カルシウム 73 食塩相当量 3.5	エネルギー 552 タンパク 29.0 脂質 16.1 炭水化物 71.8 カルシウム 117 食塩相当量 2.9	エネルギー 694 タンパク 29.5 脂質 27.5 炭水化物 81.3 カルシウム 266 食塩相当量 3.7	エネルギー 742 タンパク 20.1 脂質 28.1 炭水化物 99.8 カルシウム 191 食塩相当量 3.1
夕食	ごはん(小)	いりこ菜御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	年越しそば	うなぎの蒲焼き	煮込みハンバーグ	豚肉の生姜焼き	太刀魚のゆず醤油焼き	豚肉とさつま芋の中華炒め	おでん
	春菊の胡麻和え	黒豆煮 	添え(グラッセ)	添え(キャベツ)	添え(ししとう・白花豆)	切り干し大根煮	ピーマン炒め
	果物	牛肉ごぼう巻き 	アスパラソテー	ぜんまいの炒り煮	れんこんの炒め煮	春菊の和えもの	オクラのドレ和え
		紅白かまぼこ・煮め	カリフラワーのドレ和え	チンゲン菜の和えもの	菜の花の和え物	味噌汁	味噌汁 
		干支まんじゅう	コーンスープ 	味噌汁 	清汁 		
	エネルギー 584 タンパク 16.1 脂質 15.4 炭水化物 95.4 カルシウム 142 食塩相当量 2.6	エネルギー 673 タンパク 26.2 脂質 14 炭水化物 114.3 カルシウム 144 食塩相当量 4.4	エネルギー 756 タンパク 30.3 脂質 30.4 炭水化物 89.5 カルシウム 139 食塩相当量 3	エネルギー 544 タンパク 24.6 脂質 13.8 炭水化物 79.5 カルシウム 138 食塩相当量 3.3	エネルギー 606 タンパク 21.3 脂質 20.2 炭水化物 83 カルシウム 137 食塩相当量 2.2	エネルギー 554 タンパク 22 脂質 11 炭水化物 93.4 カルシウム 163 食塩相当量 2.9	エネルギー 635 タンパク 27.1 脂質 24.4 炭水化物 76 カルシウム 191 食塩相当量 2.7
総合計	エネルギー 1803 タンパク 48.7 脂質 78 炭水化物 278.8 カルシウム 473 食塩相当量 6.9	エネルギー 1686 タンパク 66.2 脂質 29.1 炭水化物 291.5 カルシウム 271 食塩相当量 9.5	エネルギー 1581 タンパク 57.1 脂質 45.9 炭水化物 234.6 カルシウム 272 食塩相当量 6.5	エネルギー 1625 タンパク 62.8 脂質 44.7 炭水化物 240.4 カルシウム 534 食塩相当量 8	エネルギー 1606 タンパク 64.1 脂質 49.7 炭水化物 222.4 カルシウム 515 食塩相当量 6.1	エネルギー 1504 タンパク 57.3 脂質 41.6 炭水化物 226.6 カルシウム 510 食塩相当量 7.6	エネルギー 1654 タンパク 53 脂質 57.3 炭水化物 229 カルシウム 456 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6年1月 花咲浜寺 献立表

	1月7日(日)	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)
朝食	七草粥	白粥	豆乳クリームパン	白粥	あんぱん	白粥 	茶粥
	二色盛り 	漬物	しろ菜のドレ和え	漬物	カリフラワーのコンソメ煮	漬物	漬物
	果物 	オクラの和風和え	牛乳 	大根菜のそぼろ炒め	牛乳 	照り焼き肉団子	平天の旨煮
		果物	ヨーグルト 	果物	パイン缶のヨーグルト和え	果物	果物
	エネルギー 298 タンパク 10.7 脂質 6.2 炭水化物 51.1 カルシウム 56 食塩相当量 1.9	エネルギー 244 タンパク 4.9 脂質 1.5 炭水化物 54.1 カルシウム 48 食塩相当量 0.7	エネルギー 407 タンパク 13.8 脂質 17.2 炭水化物 48.6 カルシウム 369 食塩相当量 0.7	エネルギー 305 タンパク 8.2 脂質 6.6 炭水化物 52.8 カルシウム 133 食塩相当量 0.7	エネルギー 465 タンパク 17.9 脂質 13.2 炭水化物 66.9 カルシウム 331 食塩相当量 1.5	エネルギー 299 タンパク 9 脂質 2 炭水化物 61.4 カルシウム 30 食塩相当量 1.2	エネルギー 273 タンパク 9 脂質 1.6 炭水化物 56.1 カルシウム 17 食塩相当量 1.3
昼食	御飯	チキンカレーライス	御飯	御飯	<共通料理>	御飯	御飯
	さばの煮つけ	添え(福神漬)	太刀魚の煮付け	牛肉のオイスターソース炒め	アスパラとえびの酢味噌和え	さばの塩焼き	きのこのキッシュ
	添え(ごぼう)	チーズサラダ	添え(ふき・人参)	厚揚げのピリ辛炒め煮	果物(りんご)	添え(ししとう・おろし)	ズッキーニのソテー
	里芋のいとこ煮	フルーチェ	いんげんの炒め物	春雨サラダ	<A>	かぼちゃのそぼろ煮	マカロニサラダ
	白和え		おさつサラダ	中華スープ	御飯	きゅうりの酢の物	コンソメスープ
	清汁 		味噌汁 		鶏すき 	味噌汁 	
							
					【忘年会鍋パーティー】		
					ごはん(小)		
					鶏すき鍋		
	エネルギー 600 タンパク 28.3 脂質 12.6 炭水化物 91.6 カルシウム 175 食塩相当量 2.7	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	エネルギー 608 タンパク 19.2 脂質 21.1 炭水化物 85.7 カルシウム 85 食塩相当量 2.8	エネルギー 641 タンパク 22.4 脂質 24.3 炭水化物 80.8 カルシウム 181 食塩相当量 2.1	エネルギー 577 タンパク 26.4 脂質 15.4 炭水化物 83.9 カルシウム 174 食塩相当量 2.4	エネルギー 541 タンパク 23.5 脂質 15.3 炭水化物 78 カルシウム 62 食塩相当量 2.3	エネルギー 684 タンパク 23 脂質 31 炭水化物 77.7 カルシウム 182 食塩相当量 2.9
夕食	御飯	御飯	御飯 	御飯	御飯	御飯	御飯
	プルコギ風炒め	牛肉とれんこんの生姜炒め	ポークチャップ	たらの酒蒸し	豚の角煮	牛肉の味噌炒め	豚肉四川風炒め
	蒸しシュウマイ	大根菜のさっと煮	添え(アスパラ)	じゃがいもの金平	れんこんの香味炒め	なすの煮浸し	焼き餃子
	水菜の昆布和え	ブロッコリーの和え物	ほうれん草ソテー	かぶのドレ和え	オクラの青じそ和え	しろ菜のゆず和え	スナックえんどうのドレ和え
	中華スープ 	味噌汁	大根サラダ	清汁 	味噌汁 	清汁	中華スープ 
			コンソメスープ				味噌汁 
	エネルギー 652 タンパク 22.6 脂質 26.1 炭水化物 81.4 カルシウム 190 食塩相当量 2.4	エネルギー 616 タンパク 24.1 脂質 21 炭水化物 83.7 カルシウム 226 食塩相当量 2.7	エネルギー 514 タンパク 24.5 脂質 13.7 炭水化物 74.8 カルシウム 85 食塩相当量 2.6	エネルギー 565 タンパク 25.9 脂質 16.2 炭水化物 79.2 カルシウム 191 食塩相当量 2.4	エネルギー 649 タンパク 22 脂質 23.3 炭水化物 86.7 カルシウム 154 食塩相当量 3.8	エネルギー 630 タンパク 22.2 脂質 24.7 炭水化物 78.9 カルシウム 144 食塩相当量 3.2	エネルギー 630 タンパク 24 脂質 19.1 炭水化物 89.3 カルシウム 88 食塩相当量 2.5
総計	エネルギー 1550 タンパク 61.6 脂質 44.9 炭水化物 224.1 カルシウム 421 食塩相当量 7.0	エネルギー 1508 タンパク 49.7 脂質 45.1 炭水化物 227.6 カルシウム 431 食塩相当量 6.4	エネルギー 1529 タンパク 57.5 脂質 52 炭水化物 209.1 カルシウム 539 食塩相当量 6.1	エネルギー 1511 タンパク 56.5 脂質 47.1 炭水化物 212.8 カルシウム 505 食塩相当量 5.2	エネルギー 1691 タンパク 66.3 脂質 51.9 炭水化物 237.5 カルシウム 659 食塩相当量 7.7	エネルギー 1470 タンパク 54.7 脂質 42 炭水化物 218.3 カルシウム 236 食塩相当量 6.7	エネルギー 1587 タンパク 56 脂質 51.7 炭水化物 223.1 カルシウム 287 食塩相当量 6.7

※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6年1月 花咲浜寺 献立表

	1月14日(日)	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)
朝食	メロンパン	【小正月】	チョコカスター	白粥	りんごパン	白粥	茶粥
	チンゲン菜炒め	あずき粥	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	二種盛り	牛乳	絹厚揚げ煮	牛乳	がんも煮	いか団子の旨煮
	果物	果物	ヨーグルト	果物	果物	果物	果物
	エネルギー 496 タンパク 11.1 脂質 38.2 炭水化物 78 カルシウム 220 食塩相当量 1.6	エネルギー 336 タンパク 12.4 脂質 6.3 炭水化物 57.6 カルシウム 48 食塩相当量 1.3	エネルギー 486 タンパク 16.3 脂質 20.6 炭水化物 58.1 カルシウム 342 食塩相当量 1	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 496 タンパク 13.9 脂質 18.6 炭水化物 65.9 カルシウム 261 食塩相当量 1.5	エネルギー 320 タンパク 9.2 脂質 7.8 炭水化物 52.3 カルシウム 18 食塩相当量 1.2	エネルギー 288 タンパク 9.8 脂質 2 炭水化物 57.4 カルシウム 19 食塩相当量 1.9
昼食	御飯	御飯	御飯	焼き鳥丼	【お誕生日会】	御飯	ごはん(小)
	メンチカツ	豚肉の味噌炒め	白身魚のバター醤油焼き	ほうれん草の炒め物	バターロール	豚肉の甘辛炒め	たぬきそば
	添え(キャベツ・トマト)	根菜と平天の煮物	添え(スナップエンドウ)	もやしの和え物	白身魚のパン粉焼き	ほうれん草のソテー	かき揚げ(小鉢)
	大根菜の炒め煮	しろ菜の錦糸和え	高野煮	味噌汁	添え(ソテー)	きゅうりのドレ和え	しろ菜のツナ和え
	カリフラワーの甘酢和え	清汁	チンゲンサイの和え物		カリフラワーのドレ和え	味噌汁	
	味噌汁		味噌汁		コーンスープ		
					ケーキ		
エネルギー 684 タンパク 21.8 脂質 19.8 炭水化物 98.7 カルシウム 233 食塩相当量 3	エネルギー 542 タンパク 26.5 脂質 11.4 炭水化物 81.9 カルシウム 131 食塩相当量 3	エネルギー 483 タンパク 23.8 脂質 9.1 炭水化物 76.4 カルシウム 167 食塩相当量 3.1	エネルギー 583 タンパク 27.7 脂質 22.2 炭水化物 67 カルシウム 88 食塩相当量 3.4	エネルギー 720 タンパク 24.5 脂質 34.8 炭水化物 75.2 カルシウム 156 食塩相当量 2.9	エネルギー 556 タンパク 23.1 脂質 17.2 炭水化物 76.7 カルシウム 73 食塩相当量 2.4	エネルギー 624 タンパク 20.4 脂質 20.5 炭水化物 88.9 カルシウム 106 食塩相当量 2.6	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の磯辺焼き	お豆腐グラタン	牛肉のトマト煮	かに玉	鶏肉と大根の煮物	さばのつけ焼き	肉団子の甘酢あんかけ
	添え(ししとう・人参)	スープ煮	アスパラのソテー	蒸しシュウマイ	さつま芋のレモン煮	添え(ししとう・人参)	チンゲン菜炒め
	小松菜の煮浸し	ほうれん草のツナマヨ和え	白菜のお浸し	キャベツのごま酢和え	大根菜の和え物	かぶのそぼろ煮	ナムル
	コーンサラダ	果物	コンソメスープ	杏仁豆腐	味噌汁	茄子のポン酢和え	中華スープ
	味噌汁					清汁	
	エネルギー 478 タンパク 20.3 脂質 9.8 炭水化物 77.4 カルシウム 143 食塩相当量 2.5	エネルギー 677 タンパク 21.4 脂質 27.7 炭水化物 87.9 カルシウム 190 食塩相当量 2.3	エネルギー 566 タンパク 21.4 脂質 19.3 炭水化物 76.7 カルシウム 95 食塩相当量 2.5	エネルギー 702 タンパク 24.8 脂質 24.7 炭水化物 94.5 カルシウム 155 食塩相当量 2.7	エネルギー 620 タンパク 25.6 脂質 15.6 炭水化物 94.3 カルシウム 206 食塩相当量 2.9	エネルギー 616 タンパク 25.7 脂質 24.4 炭水化物 71.2 カルシウム 47 食塩相当量 2.4	エネルギー 574 タンパク 16.5 脂質 19.9 炭水化物 81.3 カルシウム 131 食塩相当量 2.9
総合計	エネルギー 1658 タンパク 53.2 脂質 67.8 炭水化物 254.1 カルシウム 596 食塩相当量 7.1	エネルギー 1555 タンパク 60.3 脂質 45.4 炭水化物 227.4 カルシウム 369 食塩相当量 6.6	エネルギー 1535 タンパク 61.5 脂質 49 炭水化物 211.2 カルシウム 604 食塩相当量 6.6	エネルギー 1574 タンパク 60.8 脂質 52 炭水化物 214.1 カルシウム 357 食塩相当量 6.8	エネルギー 1836 タンパク 64 脂質 69 炭水化物 235.4 カルシウム 623 食塩相当量 7.3	エネルギー 1492 タンパク 58 脂質 49.4 炭水化物 200.2 カルシウム 144 食塩相当量 6.1	エネルギー 1486 タンパク 46.7 脂質 42.4 炭水化物 227.6 カルシウム 256 食塩相当量 7.4

※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6年1月 花咲浜寺 献立表

	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)
朝食	黒糖みるくパン	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	白粥 
	野菜サラダ(かにかま)	漬物	チーズサラダ	漬物	大根菜のドレ和え 	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	冬瓜の生姜あんかけ	牛乳 	ほうれん草の和え物	牛乳 	チンゲン菜の炒め煮	絹厚揚げ煮
	果物	果物	ヨーグルト	果物	白桃缶のヨーグルト和え	果物	果物
	エネルギー 473 タンパク 11.9 脂質 37.1 炭水化物 73.8 カルシウム 370 食塩相当量 1.7	エネルギー 239 タンパク 4 脂質 0.7 炭水化物 54.9 カルシウム 20 食塩相当量 0.7	エネルギー 504 タンパク 16.4 脂質 17.9 炭水化物 68.8 カルシウム 377 食塩相当量 1	エネルギー 238 タンパク 5.5 脂質 0.8 炭水化物 53.2 カルシウム 39 食塩相当量 0.8	エネルギー 518 タンパク 15.9 脂質 21.3 炭水化物 64.7 カルシウム 384 食塩相当量 1	エネルギー 268 タンパク 5.4 脂質 4 炭水化物 52.7 カルシウム 59 食塩相当量 1	エネルギー 280 タンパク 8.4 脂質 5.1 炭水化物 50.5 カルシウム 112 食塩相当量 0.8
昼食	御飯	御飯	ちらし寿司	ごはん(小)	カレーライス	【お弁当の日】	御飯
	牛肉のしぐれ煮	太刀魚のごま焼き	かぼちゃ煮	鶏肉入りにゅうめん	漬物(福神漬)	ほたてと昆布の炊き込みご飯	牛肉のスタミナ炒め
	ひじき豆煮	添え(ブロッコリー・人参)	アスパラのごまドレ和え	厚揚げと大根の炒め煮	海藻サラダ	たらの磯辺揚げ	ひじき煮
	小松菜の和え物	切り干し大根煮	清汁	里芋の味噌和え	マンゴープリン	添え(だし巻きたまご・白花豆煮)	しろ菜のお浸し
	味噌汁 	ほうれん草のドレ和え				炊き合わせ	味噌汁 
		清汁 				春菊の白和え	
						清汁 	果物 
エネルギー 579 タンパク 22.4 脂質 18.4 炭水化物 81.3 カルシウム 199 食塩相当量 2.9	エネルギー 571 タンパク 19.6 脂質 22.9 炭水化物 71.3 カルシウム 132 食塩相当量 2.1	エネルギー 486 タンパク 17.3 脂質 9.3 炭水化物 86.2 カルシウム 61 食塩相当量 3.2	エネルギー 610 タンパク 23.7 脂質 16.1 炭水化物 89.3 カルシウム 186 食塩相当量 2.8	エネルギー 633 タンパク 20.1 脂質 18.8 炭水化物 96 カルシウム 98 食塩相当量 3.5	エネルギー 736 タンパク 34.5 脂質 19.6 炭水化物 107 カルシウム 231 食塩相当量 4	エネルギー 530 タンパク 19.2 脂質 16.2 炭水化物 78.8 カルシウム 187 食塩相当量 2.9	
夕食	御飯 	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鮭の塩焼き 	鶏肉と野菜の甘酢あんかけ	麻婆豆腐	あじの南蛮漬け	鶏の甘辛味噌焼き	豚肉の塩麴炒め	鶏の照り焼き
	添え(おろし・甘酢生姜)	ちくわといんげんの炒め物	ビーフン炒め	小松菜炒め	白菜の煮物	添え(ブロッコリー・トマト)	添え(オクラ)
	卵とじ	水菜の和え物	胡瓜のちりめん和え	おさつサラダ	オクラのおかか和え	金平ごぼう	南瓜のいところ煮
	スナップエンドウのごま和え	味噌汁	中華スープ 	味噌汁 	清汁	スナップエンドウのドレ和え	マカロニサラダ 
	味噌汁					味噌汁	味噌汁 
エネルギー 535 タンパク 26.7 脂質 15.5 炭水化物 71.4 カルシウム 114 食塩相当量 2.9	エネルギー 700 タンパク 27.4 脂質 27.3 炭水化物 83.7 カルシウム 96 食塩相当量 2.6	エネルギー 638 タンパク 28.5 脂質 21.9 炭水化物 80.7 カルシウム 253 食塩相当量 2.7	エネルギー 697 タンパク 22.6 脂質 25.3 炭水化物 96.2 カルシウム 173 食塩相当量 3.1	エネルギー 563 タンパク 26.2 脂質 16 炭水化物 76.2 カルシウム 135 食塩相当量 3.4	エネルギー 544 タンパク 24.5 脂質 13.8 炭水化物 81.6 カルシウム 93 食塩相当量 2	エネルギー 727 タンパク 26.7 脂質 26.1 炭水化物 95.2 カルシウム 93 食塩相当量 2.6	
総合計	エネルギー 1587 タンパク 61 脂質 71 炭水化物 226.5 カルシウム 683 食塩相当量 7.5	エネルギー 1510 タンパク 51 脂質 50.9 炭水化物 209.9 カルシウム 322 食塩相当量 6.4	エネルギー 1628 タンパク 62.2 脂質 49.1 炭水化物 235.7 カルシウム 691 食塩相当量 6.9	エネルギー 1545 タンパク 51.8 脂質 42.2 炭水化物 238.7 カルシウム 398 食塩相当量 6.7	エネルギー 1714 タンパク 62.2 脂質 56.1 炭水化物 236.9 カルシウム 617 食塩相当量 7.9	エネルギー 1548 タンパク 64.4 脂質 37.4 炭水化物 241.3 カルシウム 383 食塩相当量 7	エネルギー 1537 タンパク 54.3 脂質 47.4 炭水化物 224.5 カルシウム 392 食塩相当量 6.3

※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。