

令和7年7月 花咲浜寺 献立表

	6月29日(日)	6月30日(月)	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)
朝食	シュガーバターコッペ マカロニサラダ コーヒー牛乳 果物 	白粥 漬物 いか団子の旨煮 果物	レーズンペストリー 小松菜のソテー 牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 だし巻きたまご 果物 	ミニ山シュガーパン かぶのスープ煮 牛乳 みかん缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 厚揚げ煮 果物 	茶粥 漬物 大根菜のツナ煮 果物
	エネルギー 554 タンパク 11.5 脂質 40.2 炭水化物 85.8 カルシウム 181 食塩相当量 1.9	エネルギー 287 タンパク 9.9 脂質 2 炭水化物 57.1 カルシウム 20 食塩相当量 1.7	エネルギー 525 タンパク 16.9 脂質 17.7 炭水化物 74.5 カルシウム 423 食塩相当量 1.4	エネルギー 294 タンパク 10.3 脂質 6 炭水化物 50 カルシウム 41 食塩相当量 1	エネルギー 447 タンパク 15.4 脂質 15 炭水化物 61 カルシウム 333 食塩相当量 1.6	エネルギー 327 タンパク 10.2 脂質 7.4 炭水化物 54.3 カルシウム 155 食塩相当量 0.9	エネルギー 304 タンパク 6.9 脂質 7 炭水化物 53.7 カルシウム 116 食塩相当量 1.1
昼食	ちらし寿司 五目大豆煮 オクラと長芋の青じそドレ和え 清汁 	御飯 豚肉の味噌炒め 金時豆煮 なす生姜醤油和え 清汁	赤飯 さわらの磯辺焼き 添え(オクラ・人参) 茄子の旨煮 カリフラワーの甘酢和え 赤だし 	御飯 コロッケ 添え(スナップエンドウ) チンゲンサイのソテー キャベツのツナ和え 味噌汁 	御飯 チキンピカタ 添え(ブロッコリー・じゃがいも) アスパラベーコン マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん(小) 塩ラーメン 春巻き いちごゼリー 	夏野菜のカレー 添え(福神漬) 大豆サラダ 果物 
	エネルギー 445 タンパク 18 脂質 5.1 炭水化物 83.1 カルシウム 151 食塩相当量 3.6	エネルギー 625 タンパク 24.7 脂質 16.3 炭水化物 93 カルシウム 70 食塩相当量 2.3	エネルギー 627 タンパク 26.3 脂質 21.8 炭水化物 78.8 カルシウム 104 食塩相当量 2.5	エネルギー 646 タンパク 14.1 脂質 24.5 炭水化物 92.7 カルシウム 117 食塩相当量 3.3	エネルギー 696 タンパク 27.1 脂質 28.9 炭水化物 82.4 カルシウム 53 食塩相当量 2.1	エネルギー 644 タンパク 16.2 脂質 19.4 炭水化物 97.5 カルシウム 60 食塩相当量 4.3	エネルギー 629 タンパク 21.5 脂質 20.6 炭水化物 91.8 カルシウム 101 食塩相当量 2.8
夕食	御飯 すき煮風 チンゲン菜の炒め物 もやしの和え物 味噌汁 	御飯 ハンバーグ 添え(グラッセ) かぶの洋風煮 ひじきのサラダ コーンスープ 	御飯 豚肉のねぎソース 添え(ブロッコリー・じゃがいも) たけのこの炒め煮 しろ菜の和え物 味噌汁	御飯 太刀魚の塩焼き 添え(おろし・レモン) じゃこピーマン さつま芋のごま和え 清汁 	御飯 牛肉のしぐれ煮 里芋煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 	御飯 鮭の幽庵焼き 添え(ししとう・白ねぎ) れんこん炒め しろ菜のドレ和え 清汁 	御飯 鶏肉の照り焼き 添え(ブロッコリー) じゃが芋の味噌煮 白菜の青じそドレ和え 味噌汁
	エネルギー 646 タンパク 28.2 脂質 22.6 炭水化物 80.3 カルシウム 189 食塩相当量 3	エネルギー 634 タンパク 21.9 脂質 21.5 炭水化物 88.6 カルシウム 192 食塩相当量 3.7	エネルギー 500 タンパク 23.7 脂質 10 炭水化物 79.7 カルシウム 132 食塩相当量 2.5	エネルギー 574 タンパク 17.6 脂質 19.8 炭水化物 82 カルシウム 96 食塩相当量 2.1	エネルギー 505 タンパク 18.4 脂質 12.8 炭水化物 78.9 カルシウム 84 食塩相当量 2.5	エネルギー 531 タンパク 22 脂質 14.9 炭水化物 75.5 カルシウム 119 食塩相当量 2.6	エネルギー 582 タンパク 26 脂質 18.1 炭水化物 80 カルシウム 81 食塩相当量 3.3
合計	エネルギー 1645 タンパク 57.7 脂質 67.9 炭水化物 249.2 カルシウム 521 食塩相当量 8.5	エネルギー 1546 タンパク 56.5 脂質 39.8 炭水化物 238.7 カルシウム 282 食塩相当量 7.7	エネルギー 1652 タンパク 66.9 脂質 49.5 炭水化物 233 カルシウム 659 食塩相当量 6.4	エネルギー 1514 タンパク 42 脂質 50.3 炭水化物 224.7 カルシウム 254 食塩相当量 6.4	エネルギー 1648 タンパク 60.9 脂質 56.7 炭水化物 222.3 カルシウム 470 食塩相当量 6.2	エネルギー 1502 タンパク 48.4 脂質 41.7 炭水化物 227.3 カルシウム 334 食塩相当量 7.8	エネルギー 1515 タンパク 54.4 脂質 45.7 炭水化物 225.5 カルシウム 298 食塩相当量 7.2

※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7年7月 花咲浜寺 献立表

	7月6日(日)	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)
朝食	ジャムパン(ミックス) アスパラのドレ和え コーヒー牛乳 果物	白粥 漬物 ちくわの金平 果物	豆乳クリームパン スナップエンドウソテー 牛乳 ヨーグルト 	白粥 ごま昆布佃煮 枝豆がんも煮 果物	あんぱんだより ソーセイジソテー 牛乳  洋梨缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 炒り卵 果物	茶粥 漬物 チンゲンサイのお浸し 果物
	エネルギー 428 タンパク 10.6 脂質 33.2 炭水化物 75.3 カルシウム 180 食塩相当量 1.2	エネルギー 320 タンパク 9.2 脂質 5.5 炭水化物 58.8 カルシウム 46 食塩相当量 1.5	エネルギー 445 タンパク 15.5 脂質 19.6 炭水化物 51 カルシウム 311 食塩相当量 0.8	エネルギー 313 タンパク 8.4 脂質 6.8 炭水化物 55.3 カルシウム 38 食塩相当量 1.3	エネルギー 495 タンパク 17.9 脂質 14.9 炭水化物 69.5 カルシウム 335 食塩相当量 1.2	エネルギー 327 タンパク 9.9 脂質 8.8 炭水化物 51 カルシウム 35 食塩相当量 0.9	エネルギー 235 タンパク 4.8 脂質 0.7 炭水化物 53.1 カルシウム 60 食塩相当量 1.2
昼食	御飯 あじのつけ焼き 添え(ソテー) 卵の花 モロヘイヤとみょうがの和え物 清汁	【七夕】 ごはん(小)  七夕そうめん 冬瓜のえびあんかけ すいか 	麻婆丼 もやしの中華和え 中華スープ(チンゲンサイ) 三色寒天 	御飯 太刀魚の照り焼き 添え(ししとう) れんこん金平 かぶの甘酢和え 味噌汁 	御飯 鶏肉と大根の煮物 ちくわの磯辺炒め オクラのポン酢和え 味噌汁	御飯 トンカツ 添え(キャベツ・トマト) さつまいもごま炒め アスパラとえびの辛子酢味噌和え 清汁 	御飯 クリームシチュー ズッキーニのソテー ほうれん草のサラダ プリン 
	エネルギー 575 タンパク 27.8 脂質 17.5 炭水化物 71 カルシウム 149 食塩相当量 2.6	エネルギー 463 タンパク 15.6 脂質 3.9 炭水化物 91.5 カルシウム 49 食塩相当量 2.7	エネルギー 556 タンパク 22.4 脂質 18 炭水化物 74.3 カルシウム 195 食塩相当量 1.9	エネルギー 571 タンパク 17.4 脂質 19.8 炭水化物 79.5 カルシウム 54 食塩相当量 2.7	エネルギー 592 タンパク 27.2 脂質 19.3 炭水化物 76 カルシウム 119 食塩相当量 3.2	エネルギー 683 タンパク 20.8 脂質 20.1 炭水化物 106.4 カルシウム 98 食塩相当量 3	エネルギー 679 タンパク 22.1 脂質 23.7 炭水化物 97.3 カルシウム 117 食塩相当量 2.7
夕食	御飯 牛肉のおろし煮 ごぼうの香味炒め 里芋のずんだ和え 清汁 	御飯 鶏肉の塩麴焼 添え(ブロッコリー・エリンギ) 昆布大豆煮 パンプキンサラダ 味噌汁 	御飯 豚肉の生姜焼き 添え(キャベツ・トマト) 里芋の含め煮 しろ菜の和え物 味噌汁 	御飯 肉じゃが 大根菜のさつと煮 きゅうりのかにかま和え かきたま汁 	御飯 赤魚の煮付け 添え(豆腐・白ねぎ) 厚揚げとごぼうのピリ辛炒め煮 ブロッコリーのドレ和え 味噌汁 	御飯 牛肉のカレー炒め 小松菜の煮浸し 白菜の柚香和え 味噌汁	御飯 さけのバター焼き 添え(グラッセ) マカロニソテー オクラのマヨ和え コンソメスープ
	エネルギー 666 タンパク 23.1 脂質 21.6 炭水化物 93 カルシウム 98 食塩相当量 2.3	エネルギー 722 タンパク 30.4 脂質 28.7 炭水化物 87.8 カルシウム 133 食塩相当量 2.8	エネルギー 512 タンパク 23.7 脂質 10.1 炭水化物 81.2 カルシウム 139 食塩相当量 2.7	エネルギー 617 タンパク 24.2 脂質 20.6 炭水化物 86.7 カルシウム 245 食塩相当量 3	エネルギー 489 タンパク 25.6 脂質 10.9 炭水化物 72.4 カルシウム 206 食塩相当量 2.7	エネルギー 606 タンパク 25.6 脂質 21.1 炭水化物 78.1 カルシウム 171 食塩相当量 2.7	エネルギー 620 タンパク 21.9 脂質 26.4 炭水化物 74 カルシウム 85 食塩相当量 2
合計	エネルギー 1669 タンパク 61.5 脂質 72.3 炭水化物 239.3 カルシウム 427 食塩相当量 6.1	エネルギー 1505 タンパク 55.2 脂質 38.1 炭水化物 238.1 カルシウム 228 食塩相当量 7	エネルギー 1513 タンパク 61.6 脂質 47.7 炭水化物 206.5 カルシウム 645 食塩相当量 5.4	エネルギー 1501 タンパク 50 脂質 47.2 炭水化物 221.5 カルシウム 337 食塩相当量 7	エネルギー 1576 タンパク 70.7 脂質 45.1 炭水化物 217.9 カルシウム 660 食塩相当量 7.1	エネルギー 1616 タンパク 56.3 脂質 50 炭水化物 235.5 カルシウム 304 食塩相当量 6.6	エネルギー 1534 タンパク 48.8 脂質 50.8 炭水化物 224.4 カルシウム 282 食塩相当量 5.9

※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。

令和7年7月 花咲浜寺 献立表

	7月13日(日)	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)
朝食	メロンパン 照り焼き肉団子 コーヒーマル 果物 	白粥 漬物 しろ菜の炒め物 果物	チョコカスター スクランブルエッグ 牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 チンゲン菜のツナ和え 果物	りんごパン チーズサラダ 牛乳 りんご缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 がんも煮 果物 	茶粥 漬物 小松菜の煮浸し 果物
	エネルギー 505 タンパク 14.2 脂質 33.2 炭水化物 88 カルシウム 191 食塩相当量 1.6	エネルギー 260 タンパク 4.4 脂質 3.7 炭水化物 52.7 カルシウム 69 食塩相当量 0.5	エネルギー 538 タンパク 20.8 脂質 24.6 炭水化物 55.9 カルシウム 340 食塩相当量 1.2	エネルギー 279 タンパク 7.2 脂質 5.3 炭水化物 51.5 カルシウム 65 食塩相当量 0.8	エネルギー 504 タンパク 17.4 脂質 20.3 炭水化物 61 カルシウム 384 食塩相当量 1.7	エネルギー 320 タンパク 9.3 脂質 7.8 炭水化物 52.4 カルシウム 19 食塩相当量 1.2	エネルギー 266 タンパク 6.8 脂質 1.2 炭水化物 57.3 カルシウム 80 食塩相当量 1.1
昼食	御飯 牛肉のオイスター炒め 長芋の白煮 アスパラのドレ和え 清汁 	【お誕生日会】 炊き込みごはん 天ぷら盛り合わせ 添え(天つゆ) 茶碗蒸し もやしのゆず醤油和え 赤だし 	御飯 ポークチャップ 添え(じゃがバター) かぶの洋風煮 マカロニサラダ コンソメスープ 	御飯 めばるの煮付け 添え(茄子・人参) ちくわの金平 スナッPEndウのドレ和え 味噌汁	シーフードカレー 漬物(福神漬) ブロッコリーサラダ ババロア 	御飯 鶏肉のトマトソースがけ 添え(グラッセ) れんこんのそぼろ炒め アスパラのドレ和え コーンスープ 	【土用の丑の日】 うなぎ蒲焼き丼 野菜しんじょう煮 もずく酢 清汁 すいか 
	エネルギー 601 タンパク 21.9 脂質 20.4 炭水化物 81.5 カルシウム 77 食塩相当量 2.8	エネルギー 654 タンパク 28.8 脂質 21.6 炭水化物 84.4 カルシウム 141 食塩相当量 4.7	エネルギー 620 タンパク 24.5 脂質 21 炭水化物 85.1 カルシウム 67 食塩相当量 2.8	エネルギー 552 タンパク 24.1 脂質 17 炭水化物 76.4 カルシウム 139 食塩相当量 3	エネルギー 599 タンパク 22.6 脂質 15.5 炭水化物 94.3 カルシウム 119 食塩相当量 2.9	エネルギー 752 タンパク 26.3 脂質 29.6 炭水化物 93.2 カルシウム 114 食塩相当量 3	エネルギー 653 タンパク 26.8 脂質 21.5 炭水化物 90.8 カルシウム 123 食塩相当量 4.2
夕食	御飯 他人とじ ひじき炒め煮 カリフラワーのドレ和え 味噌汁 	御飯 白身魚のバター醤油焼き 添え(オクラ) 卯の花 ほうれん草のお浸し 味噌汁 	御飯 牛肉の生姜炒め 白花豆煮 なます 味噌汁 	御飯 マーメレードチキン 添え(アスパラ・トマト) さつま芋の煮物 小松菜の和え物 清汁 	御飯 ほっけの塩焼き 添え(おろし・レモン) しろ菜炒め キャベツの昆布和え 味噌汁	御飯 豚肉の塩麴炒め ひじき煮 長芋の梅和え 味噌汁 	御飯 チンジャオロース 焼き餃子 大豆とツナのサラダ 中華スープ 
	エネルギー 554 タンパク 24.4 脂質 14.3 炭水化物 82.5 カルシウム 148 食塩相当量 3	エネルギー 601 タンパク 28.5 脂質 18 炭水化物 74.6 カルシウム 105 食塩相当量 2.7	エネルギー 631 タンパク 23.2 脂質 18 炭水化物 93.1 カルシウム 109 食塩相当量 2.6	エネルギー 627 タンパク 24 脂質 17 炭水化物 94.7 カルシウム 138 食塩相当量 2.4	エネルギー 430 タンパク 18.3 脂質 9 炭水化物 69.8 カルシウム 120 食塩相当量 2.4	エネルギー 521 タンパク 23.7 脂質 11.1 炭水化物 82.6 カルシウム 106 食塩相当量 2.6	エネルギー 780 タンパク 26.5 脂質 38.7 炭水化物 79.2 カルシウム 89 食塩相当量 2.7
合計	エネルギー 1660 タンパク 60.5 脂質 67.9 炭水化物 252 カルシウム 416 食塩相当量 7.4	エネルギー 1515 タンパク 61.7 脂質 43.3 炭水化物 211.7 カルシウム 315 食塩相当量 7.9	エネルギー 1789 タンパク 68.5 脂質 63.6 炭水化物 234.1 カルシウム 516 食塩相当量 6.6	エネルギー 1458 タンパク 55.3 脂質 39.3 炭水化物 222.6 カルシウム 342 食塩相当量 6.2	エネルギー 1533 タンパク 58.3 脂質 44.8 炭水化物 225.1 カルシウム 623 食塩相当量 7	エネルギー 1593 タンパク 59.3 脂質 48.5 炭水化物 228.2 カルシウム 239 食塩相当量 6.8	エネルギー 1699 タンパク 60.1 脂質 61.4 炭水化物 227.3 カルシウム 292 食塩相当量 8

※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7年7月 花咲浜寺 献立表

	7月20日(日)	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)
朝食	黒糖ミルクパン ソーセージサラダ コーヒー牛乳 果物	白粥 漬物 大根菜の炒め物 果物	季節のジャムパン 炒り卵 牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 えび団子の旨煮 果物	はちみつパン スープ煮 牛乳 パイン缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 しろ菜ソテー 果物	茶粥 漬物 ちくわとじゃがいもの煮物 果物
	エネルギー 505 タンパク 12.8 脂質 40.3 炭水化物 74.8 カルシウム 373 食塩相当量 1.5	エネルギー 278 タンパク 7.3 脂質 3.1 炭水化物 56 カルシウム 127 食塩相当量 0.9	エネルギー 523 タンパク 20.4 脂質 18.6 炭水化物 67.3 カルシウム 333 食塩相当量 1	エネルギー 336 タンパク 9.1 脂質 7.7 炭水化物 56.8 カルシウム 76 食塩相当量 1.5	エネルギー 454 タンパク 14.8 脂質 17.2 炭水化物 59.4 カルシウム 313 食塩相当量 1.1	エネルギー 258 タンパク 5.2 脂質 3.5 炭水化物 52.2 カルシウム 86 食塩相当量 1	エネルギー 272 タンパク 6.9 脂質 1 炭水化物 60 カルシウム 17 食塩相当量 1.3
昼食	ごはん(小) 冷やしぶっかけうどん なすの香味炒め フルーツヨーグルト	ビビンバ丼 かぼちゃ煮 中華スープ 果物	御飯 さわらの煮付け 添え(なす・オクラ) れんこんの金平 春菊の柚香和え 味噌汁	御飯 鶏肉おろしポン酢かけ 添え(もやし・ほうれん草) 里芋煮 チンゲンサイの和え物 味噌汁	御飯 エビカツ 添え(キャベツ) アスパラソテー カリフラワードレ和え 味噌汁	【お弁当の日】 御飯 酢豚 春巻き シューマイ(かに) 春雨サラダ 中華スープ 杏仁豆腐	ごはん(小) 冷やしきつねそば 豚の角煮 ほうれん菜のツナ和え
	エネルギー 613 タンパク 17.8 脂質 18.5 炭水化物 91.3 カルシウム 159 食塩相当量 2.9	エネルギー 532 タンパク 19.4 脂質 13.4 炭水化物 87 カルシウム 96 食塩相当量 1.8	エネルギー 537 タンパク 21.3 脂質 13.9 炭水化物 80.9 カルシウム 125 食塩相当量 2.6	エネルギー 644 タンパク 25.8 脂質 22.5 炭水化物 82.4 カルシウム 147 食塩相当量 3.1	エネルギー 571 タンパク 18.6 脂質 18.7 炭水化物 82.9 カルシウム 82 食塩相当量 2.7	エネルギー 942 タンパク 21.3 脂質 43.7 炭水化物 113.8 カルシウム 67 食塩相当量 4.4	エネルギー 633 タンパク 20.2 脂質 21.7 炭水化物 87.4 カルシウム 88 食塩相当量 2.8
夕食	御飯 ミートローフ 添え(グラッセ) ジャーマンポテト カリフラワーのドレ和え コンソメスープ	御飯 鶏肉のタルタル焼 添え(ソテー) アスパラ炒め かぶのドレ和え コーンスープ	御飯 蒸し豚のねぎソース 添え(白菜) 高野の煮物 春雨梅ドレ和え 味噌汁	御飯 さばの照り焼き 添え(ししとう・人参) しろ菜と竹輪の炒めもの きゅうりとえのきの生姜酢和え 味噌汁	御飯 ベーコンときのこのキッシュ 添え(スナップエンドウ) ズッキーニのソテー 海藻サラダ コンソメスープ	御飯 鶏の山椒焼き 添え(ブロッコリー) 茄子の揚げ浸し いんげんの和え物 味噌汁	御飯 さけの酒蒸し 添え(豆腐・白菜) ひじき煮 かぶのマヨ和え 味噌汁
	エネルギー 634 タンパク 24 脂質 20.9 炭水化物 89.5 カルシウム 108 食塩相当量 2.2	エネルギー 695 タンパク 26.1 脂質 30.9 炭水化物 76 カルシウム 116 食塩相当量 3	エネルギー 516 タンパク 25.5 脂質 11.2 炭水化物 76.6 カルシウム 125 食塩相当量 3.1	エネルギー 549 タンパク 23 脂質 17.8 炭水化物 73.3 カルシウム 89 食塩相当量 3.2	エネルギー 571 タンパク 24.2 脂質 22.1 炭水化物 69.5 カルシウム 207 食塩相当量 3.3	エネルギー 600 タンパク 24.2 脂質 23.6 炭水化物 71 カルシウム 108 食塩相当量 2.7	エネルギー 602 タンパク 23.8 脂質 22.8 炭水化物 75.4 カルシウム 191 食塩相当量 3.4
合計	エネルギー 1752 タンパク 54.6 脂質 79.7 炭水化物 255.6 カルシウム 640 食塩相当量 6.6	エネルギー 1505 タンパク 52.8 脂質 47.4 炭水化物 219 カルシウム 339 食塩相当量 5.7	エネルギー 1576 タンパク 67.2 脂質 43.7 炭水化物 224.8 カルシウム 583 食塩相当量 6.7	エネルギー 1529 タンパク 57.9 脂質 48 炭水化物 212.5 カルシウム 312 食塩相当量 7.8	エネルギー 1596 タンパク 57.6 脂質 58 炭水化物 211.8 カルシウム 602 食塩相当量 7.1	エネルギー 1800 タンパク 50.7 脂質 70.8 炭水化物 237 カルシウム 261 食塩相当量 8.1	エネルギー 1507 タンパク 50.9 脂質 45.5 炭水化物 222.8 カルシウム 296 食塩相当量 7.5

※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。

令和7年7月 花咲浜寺 献立表

	7月27日(日)	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	8月1日(金)	8月2日(土)
朝食	カスタードクリームパン いんげんのソテー コーヒー牛乳 果物 	白粥 漬物 小松菜の煮浸し 果物	シュガーバターコップ イタリアンサラダ 牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 いか団子の旨煮 果物	レーズンペストリー ブロッコリーのソテー 牛乳 黄桃缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 たまごとじ 果物	茶粥 漬物 じゃこピーマン 果物 
	エネルギー 492 タンパク 10.9 脂質 37.3 炭水化物 79.4 カルシウム 187 食塩相当量 1.2	エネルギー 274 タンパク 7.5 脂質 4.1 炭水化物 52.3 カルシウム 135 食塩相当量 0.8	エネルギー 534 タンパク 17.2 脂質 22.4 炭水化物 63.9 カルシウム 307 食塩相当量 1.7	エネルギー 290 タンパク 10 脂質 2.1 炭水化物 57.7 カルシウム 47 食塩相当量 1.6	エネルギー 534 タンパク 16.7 脂質 17.4 炭水化物 77.8 カルシウム 345 食塩相当量 1.3	エネルギー 296 タンパク 9.1 脂質 5.1 炭水化物 52.7 カルシウム 33 食塩相当量 1.1	エネルギー 275 タンパク 5.7 脂質 2.8 炭水化物 57.8 カルシウム 37 食塩相当量 1.2
昼食	御飯 豚肉のしぐれ煮 さつま芋のごま焼き ブロッコリーの和え物 味噌汁 	ハヤシライス 添え(福神漬) チーズサラダ ババロア 	ごはん(小) 冷麺 ニラまんじゅう カットゼリー(サイダー風) 	御飯 豚肉の味噌炒め かぼちゃのいとこ煮 チンゲンサイのマヨ和え 清汁 	御飯 白身魚のムニエル 添え(アスパラ・人参) じゃがいもの洋風煮 白菜のドレ和え コンソメスープ	赤飯 豚大根 しろ菜の煮浸し もやしの酢の物 清汁 	御飯 鶏の唐揚げ 添え(キャベツ・トマト) ひじき煮 オクラの和え物 味噌汁 
	エネルギー 584 タンパク 24.4 脂質 13.5 炭水化物 92.8 カルシウム 109 食塩相当量 2.6	エネルギー 730 タンパク 21.3 脂質 29.3 炭水化物 95.4 カルシウム 171 食塩相当量 3.2	エネルギー 578 タンパク 21.1 脂質 9.4 炭水化物 100.3 カルシウム 103 食塩相当量 2.6	エネルギー 624 タンパク 25.5 脂質 16.9 炭水化物 93 カルシウム 109 食塩相当量 2.2	エネルギー 538 タンパク 19.4 脂質 16.7 炭水化物 78.7 カルシウム 87 食塩相当量 2.1	エネルギー 538 タンパク 25.7 脂質 14.1 炭水化物 74.9 カルシウム 145 食塩相当量 3	エネルギー 650 タンパク 26.5 脂質 23.8 炭水化物 81.5 カルシウム 157 食塩相当量 3
夕食	御飯 れんこんのおとし揚げ とうがん煮 ぬた和え 清汁 	御飯 鶏の治部煮 なすの香味炒め アスパラのごまドレ和え かきたま汁 	御飯 さばの塩焼き 添え(大葉・おろし) たけのこの土佐煮 もやしのナムル 味噌汁 	御飯 干草蒸し 添え(さつま芋甘露煮) 大豆煮 焼きなす 味噌汁	御飯 つくね豆腐の照り焼き 添え(スナックエンドウ) れんこん金平 カリフラワーのツナマヨ和え 味噌汁 	御飯 太刀魚の幽庵焼き 添え(ししとう・白花豆煮) 枝豆がんも煮 モロヘイヤのごま和え 味噌汁	御飯 牛肉の甘辛炒め えびシューマイ きゅうりのドレ和え 清汁 
	エネルギー 518 タンパク 19.2 脂質 10.2 炭水化物 86.6 カルシウム 90 食塩相当量 2.8	エネルギー 669 タンパク 23 脂質 26.9 炭水化物 81.7 カルシウム 78 食塩相当量 2.1	エネルギー 490 タンパク 22.1 脂質 15.5 炭水化物 64.9 カルシウム 82 食塩相当量 2.9	エネルギー 575 タンパク 25.9 脂質 15.3 炭水化物 83.6 カルシウム 211 食塩相当量 3	エネルギー 671 タンパク 27.6 脂質 22.6 炭水化物 88.4 カルシウム 113 食塩相当量 3.1	エネルギー 651 タンパク 25.4 脂質 22.6 炭水化物 84.2 カルシウム 158 食塩相当量 3	エネルギー 692 タンパク 21.3 脂質 28.5 炭水化物 85.9 カルシウム 80 食塩相当量 2.1
合計	エネルギー 1594 タンパク 54.5 脂質 61 炭水化物 258.8 カルシウム 386 食塩相当量 6.6	エネルギー 1673 タンパク 51.8 脂質 60.3 炭水化物 229.4 カルシウム 384 食塩相当量 6.1	エネルギー 1602 タンパク 60.4 脂質 47.3 炭水化物 229.1 カルシウム 492 食塩相当量 7.2	エネルギー 1489 タンパク 61.4 脂質 34.3 炭水化物 234.3 カルシウム 367 食塩相当量 6.8	エネルギー 1743 タンパク 63.7 脂質 56.7 炭水化物 244.9 カルシウム 545 食塩相当量 6.5	エネルギー 1485 タンパク 60.2 脂質 41.8 炭水化物 211.8 カルシウム 336 食塩相当量 7.1	エネルギー 1617 タンパク 53.5 脂質 55.1 炭水化物 225.2 カルシウム 274 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。