

令和7年8月 花咲浜寺献立表

	8月3日(日)	8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)	8月9日(土)
朝食	メロンパン ツナサラダ コーヒー牛乳 果物 	白粥 漬物 平天の旨煮 果物	チョコカスター 小松菜のじゃこ和え 牛乳 ヨーグルト	玄米粥(非常食) 漬物 甘辛豚肉の佃煮(備蓄) 果物	りんごパン しろ菜とツナの炒め物 牛乳 洋梨缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 絹あげ煮  果物	茶粥 漬物 かぶ洋風煮 果物
	エネルギー 475 タンパク 11.5 脂質 35.9 炭水化物 76.8 カルシウム 183 食塩相当量 1.3	エネルギー 263 タンパク 7.5 脂質 1.3 炭水化物 55.9 カルシウム 17 食塩相当量 1	エネルギー 469 タンパク 16.6 脂質 19.1 炭水化物 56.8 カルシウム 415 食塩相当量 1.1	エネルギー 296 タンパク 8.3 脂質 5.9 炭水化物 53.6 カルシウム 8 食塩相当量 2.4	エネルギー 469 タンパク 16.5 脂質 18 炭水化物 59.2 カルシウム 382 食塩相当量 1.5	エネルギー 280 タンパク 8.2 脂質 5.1 炭水化物 50.4 カルシウム 108 食塩相当量 1	エネルギー 252 タンパク 5.3 脂質 2.9 炭水化物 51.4 カルシウム 26 食塩相当量 1.5
昼食	御飯 鯖の梅干し煮 添え(白ねぎ・人参) 豆腐のそぼろあんかけ チンゲンサイのごま和え 味噌汁 	御飯 豚肉の塩麴炒め 焼き餃子 もやしのドレ和え 中華スープ 	御飯 あじの南蛮漬け 白花豆煮 ほうれん草のゆず醤油和え 味噌汁 	玄米小豆粥(非常食) 鶏肉のもろみ焼き 添え(白葱・オクラ) きのこの佃煮(備蓄) スナッペンエンドウのマヨ和え 清汁 	すき煮風丼 さつまいも煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 	御飯 白身魚のパン粉焼き 添え(いんげん) きのこソテー フレンチサラダ コンソメスープ	御飯 肉味噌豆腐 金平ごぼう ほうれん草のお浸し 味噌汁 
	エネルギー 538 タンパク 26.9 脂質 15.6 炭水化物 70.7 カルシウム 188 食塩相当量 2.9	エネルギー 574 タンパク 24.4 脂質 19 炭水化物 75.8 カルシウム 53 食塩相当量 2.1	エネルギー 591 タンパク 23 脂質 14.7 炭水化物 90.5 カルシウム 101 食塩相当量 2.8	エネルギー 682 タンパク 28.8 脂質 30.8 炭水化物 59.1 カルシウム 59 食塩相当量 5.1	エネルギー 586 タンパク 20.4 脂質 15.6 炭水化物 94.4 カルシウム 140 食塩相当量 2.8	エネルギー 585 タンパク 22.7 脂質 21.6 炭水化物 73.5 カルシウム 62 食塩相当量 1.9	エネルギー 667 タンパク 27 脂質 22.1 炭水化物 87.3 カルシウム 240 食塩相当量 3.2
夕食	御飯 かぼちゃグラタン アスパラソテー カリフラワーのドレ和え コンソメスープ 	御飯 マーメレードチキン 添え(キャベツ・トマト) いんげんソテー しろ菜のマヨ和え コンソメスープ	御飯 五目卵銀あんかけ さつま芋とねぎの煮物 ブロッコリーのドレ和え 味噌汁 	玄米粥(非常食) 赤魚の煮付け 添え(ししとう・揚げなす) れんこんの炒め物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 	御飯 鶏肉のトマト煮 イタリアンソテー 大根サラダ コーンスープ	御飯 酢豚 もやし炒め ビーフンの中華和え 中華スープ 	御飯 焼肉風炒め 冬瓜の水晶煮 きゅうりとイカのドレ和え たまごスープ
	エネルギー 546 タンパク 17.2 脂質 15 炭水化物 87.9 カルシウム 130 食塩相当量 2.5	エネルギー 661 タンパク 25.3 脂質 27.6 炭水化物 77.2 カルシウム 133 食塩相当量 2.7	エネルギー 576 タンパク 19.7 脂質 16.2 炭水化物 88.4 カルシウム 137 食塩相当量 3.2	エネルギー 415 タンパク 19 脂質 12.5 炭水化物 57 カルシウム 107 食塩相当量 2.5	エネルギー 614 タンパク 21.1 脂質 20.7 炭水化物 84.6 カルシウム 108 食塩相当量 3.3	エネルギー 669 タンパク 24.4 脂質 25.6 炭水化物 83.5 カルシウム 66 食塩相当量 2.4	エネルギー 585 タンパク 24.5 脂質 20.9 炭水化物 73.8 カルシウム 94 食塩相当量 3.1
合計	エネルギー 1559 タンパク 55.6 脂質 66.5 炭水化物 235.4 カルシウム 501 食塩相当量 6.7	エネルギー 1498 タンパク 57.2 脂質 47.9 炭水化物 208.9 カルシウム 203 食塩相当量 5.8	エネルギー 1636 タンパク 59.3 脂質 50 炭水化物 235.7 カルシウム 653 食塩相当量 7.1	エネルギー 1393 タンパク 56.1 脂質 49.2 炭水化物 169.7 カルシウム 174 食塩相当量 10	エネルギー 1669 タンパク 58 脂質 54.3 炭水化物 238.2 カルシウム 630 食塩相当量 7.6	エネルギー 1534 タンパク 55.3 脂質 52.3 炭水化物 207.4 カルシウム 236 食塩相当量 5.3	エネルギー 1504 タンパク 56.8 脂質 45.9 炭水化物 212.5 カルシウム 360 食塩相当量 7.8

※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8月 花咲浜寺献立表

	8月10日(日)	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)
朝食	黒糖ミルクパン かにかまサラダ コーヒー牛乳 果物	白粥 漬物 大根菜のツナ煮 果物	季節のジャムパン アスパラソテー 牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 小松菜の炒め煮 果物	カスタードクリームパン コンソメ煮 牛乳 みかん缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 たまごとじ 果物	茶粥 漬物 ちくわと冬瓜の煮物 果物
	エネルギー 457 タンパク 11.2 脂質 36.4 炭水化物 71.9 カルシウム 360 食塩相当量 1.7	エネルギー 299 タンパク 7.2 脂質 7 炭水化物 53.1 カルシウム 116 食塩相当量 0.8	エネルギー 462 タンパク 14.5 脂質 15.3 炭水化物 66.6 カルシウム 315 食塩相当量 0.7	エネルギー 284 タンパク 7 脂質 4.2 炭水化物 54.8 カルシウム 99 食塩相当量 0.8	エネルギー 484 タンパク 15.2 脂質 17.6 炭水化物 64.9 カルシウム 326 食塩相当量 1.2	エネルギー 299 タンパク 10.1 脂質 5.8 炭水化物 50.9 カルシウム 36 食塩相当量 1.1	エネルギー 258 タンパク 7.8 脂質 1.2 炭水化物 54.2 カルシウム 20 食塩相当量 1.5
昼食	ごはん(小) とんこつラーメン 蒸しニラ饅頭 フルーツポンチ	【お誕生日会】 ちらし寿司 茶碗蒸し オクラの長芋和え 水ようかん	ポークカレーライス 漬物(福神漬) コールスローサラダ ババロア	御飯 ハンバーグ 添え(グラッセ) ブロッコリーのソテー チーズサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉の塩麴焼 添え(オクラ) がんと煮 焼きなす 味噌汁	御飯 精進揚げ 添え(天つゆ) 煮合わせ ごま豆腐 赤だし	バターロール ナポリタンスパゲティー 蒸し鶏のサラダ コーンスープ
	エネルギー 611 タンパク 21.6 脂質 15 炭水化物 94.4 カルシウム 70 食塩相当量 4.7	エネルギー 552 タンパク 24.9 脂質 9.4 炭水化物 90.8 カルシウム 68 食塩相当量 3.3	エネルギー 671 タンパク 24 脂質 22.3 炭水化物 95 カルシウム 108 食塩相当量 2.9	エネルギー 600 タンパク 21 脂質 23.2 炭水化物 77.3 カルシウム 181 食塩相当量 2.9	エネルギー 640 タンパク 29.2 脂質 25.3 炭水化物 71.7 カルシウム 83 食塩相当量 2.7	エネルギー 583 タンパク 14.6 脂質 18.7 炭水化物 89 カルシウム 114 食塩相当量 2.7	エネルギー 674 タンパク 19.8 脂質 23.6 炭水化物 91.1 カルシウム 139 食塩相当量 3.8
夕食	御飯 さけのつけ焼き 添え(ししとう・おろし) じゃが芋煮 カリフラワーとハムのフレンチ和え 味噌汁	御飯 牛肉のトマト煮 マカロニソテー パンプキンサラダ コンソメスープ	御飯 カレーの野菜あんかけ れんこんのそぼろ炒め じゃこと大根の甘酢和え 清汁	御飯 海鮮たまご焼き 添え(つゆ) チンゲン菜の炒め物 ひじきのサラダ 味噌汁	御飯 大和煮 しろ菜の煮びたし 白和え 清汁	御飯 さわらのつけ焼き 添え(白ねぎ・人参) 切干大根炒め煮 カリフラワーのマヨ和え 味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き 添え(キャベツ・トマト) こんにゃくのピリ辛炒め しろ菜のお浸し 清汁
	エネルギー 527 タンパク 21.7 脂質 15.5 炭水化物 77.4 カルシウム 59 食塩相当量 2.5	エネルギー 704 タンパク 21.5 脂質 29 炭水化物 89.5 カルシウム 86 食塩相当量 2.8	エネルギー 443 タンパク 21.4 脂質 6.2 炭水化物 74.9 カルシウム 82 食塩相当量 2.2	エネルギー 620 タンパク 28.8 脂質 23.3 炭水化物 72.2 カルシウム 175 食塩相当量 3.5	エネルギー 594 タンパク 24.1 脂質 17.1 炭水化物 85.6 カルシウム 229 食塩相当量 3.1	エネルギー 617 タンパク 24 脂質 23.5 炭水化物 77.1 カルシウム 108 食塩相当量 2.7	エネルギー 568 タンパク 24.8 脂質 16.5 炭水化物 78.8 カルシウム 159 食塩相当量 2.4
合計	エネルギー 1595 タンパク 54.5 脂質 66.9 炭水化物 243.7 カルシウム 489 食塩相当量 8.9	エネルギー 1555 タンパク 53.6 脂質 45.4 炭水化物 233.4 カルシウム 270 食塩相当量 6.9	エネルギー 1576 タンパク 59.9 脂質 43.8 炭水化物 236.5 カルシウム 505 食塩相当量 5.8	エネルギー 1504 タンパク 56.8 脂質 50.7 炭水化物 204.3 カルシウム 455 食塩相当量 7.2	エネルギー 1718 タンパク 68.5 脂質 60 炭水化物 222.2 カルシウム 638 食塩相当量 7	エネルギー 1499 タンパク 48.7 脂質 48 炭水化物 217 カルシウム 258 食塩相当量 6.5	エネルギー 1500 タンパク 52.4 脂質 41.3 炭水化物 224.1 カルシウム 318 食塩相当量 7.7

※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7年8月 花咲浜寺献立表

	8月17日(日)	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23日(土)
朝食	はちみつパン イタリアンサラダ コーヒーマル 果物 	白粥 漬物 小松菜とエビの炒めもの 果物	シュガーバターコッペ コーンサラダ 牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 ちくわの甘辛炒め 果物	レーズンペストリー いんげんソテー 牛乳 黄桃缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 だし巻きたまご 果物 	茶粥 漬物 しる菜と竹輪の炒め煮 果物
	エネルギー 439 タンパク 10.3 脂質 34 炭水化物 73.2 カルシウム 186 食塩相当量 1.4	エネルギー 267 タンパク 7 脂質 3.8 炭水化物 51.8 カルシウム 101 食塩相当量 0.8	エネルギー 501 タンパク 15.2 脂質 19.3 炭水化物 64.2 カルシウム 314 食塩相当量 1.4	エネルギー 298 タンパク 7.7 脂質 4.2 炭水化物 57.8 カルシウム 25 食塩相当量 1	エネルギー 528 タンパク 16.6 脂質 17.1 炭水化物 77.3 カルシウム 353 食塩相当量 1.3	エネルギー 279 タンパク 10 脂質 6 炭水化物 46.4 カルシウム 32 食塩相当量 1.2	エネルギー 274 タンパク 6.9 脂質 4.1 炭水化物 52.8 カルシウム 73 食塩相当量 1.4
昼食	御飯 めばるの煮付け 添え(ふき・人参) 里芋煮 きゅうりの和え物 味噌汁 	御飯 肉団子の甘酢煮 春巻き ハムサラダ 中華スープ 	御飯 肉じゃが たけのこの土佐煮 オクラ和風和え 味噌汁 	焼き鳥丼 小松菜炒め煮 里芋の梅和え 赤だし 	ごはん(小) カレーうどん かぼちゃ煮 アスパラのドレ和え 	【お弁当の日】 御飯(黒ごま) さわらの西京焼き 添え(ししとう・白花豆) コロケ・エビフライ 枝豆がんと煮 ほうれん草のお浸し 果物 	御飯 豚肉と根菜の炒め煮 冬瓜の煮物 いんげんの和え物 味噌汁
	エネルギー 422 タンパク 19.6 脂質 5.9 炭水化物 72.2 カルシウム 118 食塩相当量 2.8	エネルギー 649 タンパク 17.2 脂質 25 炭水化物 88.3 カルシウム 86 食塩相当量 3.6	エネルギー 607 タンパク 24.2 脂質 19.5 炭水化物 86.9 カルシウム 143 食塩相当量 2.8	エネルギー 610 タンパク 25 脂質 21.1 炭水化物 77.5 カルシウム 129 食塩相当量 3.6	エネルギー 599 タンパク 16.6 脂質 16.3 炭水化物 94.2 カルシウム 70 食塩相当量 3.1	エネルギー 719 タンパク 29.6 脂質 23.4 炭水化物 97.6 カルシウム 97 食塩相当量 2.9	エネルギー 472 タンパク 20.4 脂質 8.9 炭水化物 77.1 カルシウム 80 食塩相当量 2.5
夕食	御飯 チキンソテー 添え(スナッパエンドウ) かぶの洋風煮 ポテトサラダ コンソメスープ 	御飯 さばの塩焼き 添え(ししとう・おろし) 茄子の揚げ浸し チンゲンサイの酢味噌和え 味噌汁 	御飯 豆腐チャンプル れんこんの華風煮 きゅうりのドレ和え 味噌汁 	御飯 鮭の利休焼き 添え(オクラ) ひじき煮 春菊のお浸し 味噌汁 	御飯 豚肉と水菜のはりはり煮 ニンニクの芽炒め 大根菜のツナ和え 味噌汁	御飯 チンジャオロース シューマイ(かに) 春雨のマヨ和え 中華スープ 	御飯 太刀魚の煮付け 添え(さといも・人参) もやしのさっと煮 かぶのドレ和え 清汁
	エネルギー 636 タンパク 23.3 脂質 24.7 炭水化物 81.3 カルシウム 58 食塩相当量 2.7	エネルギー 592 タンパク 22 脂質 21.2 炭水化物 76.3 カルシウム 103 食塩相当量 3.1	エネルギー 593 タンパク 27.4 脂質 19.4 炭水化物 75.2 カルシウム 225 食塩相当量 3	エネルギー 532 タンパク 22.1 脂質 15.6 炭水化物 77.2 カルシウム 198 食塩相当量 2.8	エネルギー 534 タンパク 28.6 脂質 15.3 炭水化物 70.9 カルシウム 258 食塩相当量 2.8	エネルギー 767 タンパク 21.3 脂質 34.6 炭水化物 89.6 カルシウム 75 食塩相当量 2.9	エネルギー 555 タンパク 23.3 脂質 17.3 炭水化物 74.7 カルシウム 94 食塩相当量 2.4
合計	エネルギー 1497 タンパク 53.2 脂質 64.6 炭水化物 226.7 カルシウム 362 食塩相当量 6.9	エネルギー 1508 タンパク 48.2 脂質 50 炭水化物 216.4 カルシウム 290 食塩相当量 7.5	エネルギー 1701 タンパク 66.8 脂質 58.2 炭水化物 226.3 カルシウム 682 食塩相当量 7.2	エネルギー 1440 タンパク 54.8 脂質 40.9 炭水化物 212.5 カルシウム 352 食塩相当量 7.4	エネルギー 1661 タンパク 61.8 脂質 48.7 炭水化物 242.4 カルシウム 681 食塩相当量 7.2	エネルギー 1765 タンパク 60.9 脂質 64 炭水化物 233.6 カルシウム 204 食塩相当量 7	エネルギー 1301 タンパク 50.6 脂質 30.3 炭水化物 204.6 カルシウム 247 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。

令和7年8月 花咲浜寺献立表

	8月24日(日)	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)
朝食	ミニ山シュガー アスパラソテー コーヒー牛乳 果物 	白粥 漬物 いんげんのごま和え 果物	ジャムパン(ミックス) スナップエンドウサラダ 牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 しろ菜の炒め煮 果物	豆乳クリームパン 冬瓜のスープ煮 牛乳 パイン缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 いか団子の旨煮 果物	茶粥 漬物 チンゲンサイの炒め物 果物
	エネルギー 449 タンパク 10.9 脂質 32.7 炭水化物 79.1 カルシウム 190 食塩相当量 1.3	エネルギー 233 タンパク 5 脂質 1.2 炭水化物 52 カルシウム 46 食塩相当量 0.7	エネルギー 412 タンパク 13.5 脂質 15.4 炭水化物 56.5 カルシウム 306 食塩相当量 0.7	エネルギー 288 タンパク 6.7 脂質 7.1 炭水化物 50.1 カルシウム 58 食塩相当量 0.7	エネルギー 403 タンパク 13.9 脂質 15.2 炭水化物 51.6 カルシウム 311 食塩相当量 0.7	エネルギー 281 タンパク 9.8 脂質 2 炭水化物 55.9 カルシウム 62 食塩相当量 1.8	エネルギー 261 タンパク 4.6 脂質 4.8 炭水化物 50.3 カルシウム 51 食塩相当量 0.9
昼食	御飯 鶏の山椒焼き 添え(オクラ) 炒り豆腐 小松菜の和え物 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 蒸しニラ饅頭 大根菜のドレ和え 中華スープ 	御飯 チキン南蛮 添え(キャベツ・トマト) ひじき煮 もやしの酢の物 味噌汁	御飯 鮭のねぎ醤油焼き 添え(いんげん) 厚揚げ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 	ごはん(小) 冷やしたぬきそば ちくわ磯辺揚げ 春菊の胡麻和え 	カレー(防災備蓄用) 添え(福神漬) 大豆サラダ 果物 	御飯 メンチカツ 添え(ブロッコリー・トマト) たけのこの炒め煮 チーズサラダ 味噌汁 
	エネルギー 638 タンパク 30.8 脂質 23.7 炭水化物 73.7 カルシウム 222 食塩相当量 2.5	エネルギー 646 タンパク 29.3 脂質 23.1 炭水化物 78.4 カルシウム 348 食塩相当量 2.8	エネルギー 714 タンパク 25.7 脂質 30.7 炭水化物 82.1 カルシウム 93 食塩相当量 2.9	エネルギー 550 タンパク 25.2 脂質 18.2 炭水化物 69.6 カルシウム 202 食塩相当量 2.6	エネルギー 542 タンパク 18.2 脂質 13.1 炭水化物 88.7 カルシウム 116 食塩相当量 2.6	エネルギー 655 タンパク 14.5 脂質 14.3 炭水化物 123.4 カルシウム 75 食塩相当量 3.9	エネルギー 750 タンパク 20.4 脂質 26.3 炭水化物 101.5 カルシウム 154 食塩相当量 3.2
夕食	御飯 海鮮クリームシチュー チンゲン菜ソテー ツナサラダ 青りんごゼリー 	御飯 牛肉のスタミナ炒め 卵の花 きゅうりの昆布和え 味噌汁	御飯 豚肉の味噌炒め れんこん金平 白菜の錦糸和え 清汁 	御飯 スパニッシュオムレツ 添え(ブロッコリー) イタリアンソテー アスパラサラダ コンソメスープ	御飯 豚肉のネギ胡麻だれ 添え(トマト) 高野煮 小松菜の醤油マヨ和え 味噌汁 	御飯 白身魚の味噌焼き 添え(ししとう・人参) 炒り豆腐 しろ菜のゆずドレ和え 清汁	御飯 鶏肉の照り焼き 添え(いんげん) 揚げなすの煮浸し 大根サラダ 味噌汁 
	エネルギー 635 タンパク 22.4 脂質 20.2 炭水化物 94.3 カルシウム 161 食塩相当量 2.3	エネルギー 656 タンパク 25.8 脂質 22.1 炭水化物 84 カルシウム 109 食塩相当量 2.9	エネルギー 553 タンパク 23.9 脂質 14 炭水化物 81.9 カルシウム 73 食塩相当量 2.5	エネルギー 655 タンパク 27.6 脂質 28.4 炭水化物 71.4 カルシウム 93 食塩相当量 2.7	エネルギー 582 タンパク 25.6 脂質 20.6 炭水化物 73.1 カルシウム 203 食塩相当量 3	エネルギー 579 タンパク 27.5 脂質 18.3 炭水化物 73.7 カルシウム 197 食塩相当量 3.3	エネルギー 643 タンパク 24.2 脂質 28 炭水化物 71.7 カルシウム 86 食塩相当量 2.8
合計	エネルギー 1722 タンパク 64.1 脂質 76.6 炭水化物 247.1 カルシウム 573 食塩相当量 6.1	エネルギー 1535 タンパク 60.1 脂質 46.4 炭水化物 214.4 カルシウム 503 食塩相当量 6.4	エネルギー 1679 タンパク 63.1 脂質 60.1 炭水化物 220.5 カルシウム 472 食塩相当量 6.1	エネルギー 1493 タンパク 59.5 脂質 53.7 炭水化物 191.1 カルシウム 353 食塩相当量 6	エネルギー 1527 タンパク 57.7 脂質 48.9 炭水化物 213.4 カルシウム 630 食塩相当量 6.3	エネルギー 1515 タンパク 51.8 脂質 34.6 炭水化物 253 カルシウム 334 食塩相当量 9	エネルギー 1654 タンパク 49.2 脂質 59.1 炭水化物 223.5 カルシウム 291 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。