

令和7年9月 花咲浜寺献立表

	8月31日(日)	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)
朝食	あんぱん アスパラの炒め物 コーヒー牛乳 果物 	白粥 漬物 かぶのドレ和え 果物 	チョコカスター しろ菜のドレ和え 牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 ブロッコリーのそぼろ炒め 果物	りんりんりんご かぶのコンソメ煮 牛乳 りんご缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 照り焼き肉団子 果物 	茶粥 漬物 平天の旨煮 果物
	エネルギー 469 タンパク 11.3 脂質 32.2 炭水化物 83.2 カルシウム 181 食塩相当量 0.9	エネルギー 319 タンパク 6.4 脂質 8.7 炭水化物 54.3 カルシウム 34 食塩相当量 0.8	エネルギー 483 タンパク 15.2 脂質 21.2 炭水化物 57 カルシウム 383 食塩相当量 1	エネルギー 289 タンパク 7.8 脂質 5.4 炭水化物 52.9 カルシウム 35 食塩相当量 0.8	エネルギー 459 タンパク 15.8 脂質 15.3 炭水化物 62.9 カルシウム 339 食塩相当量 1.9	エネルギー 299 タンパク 8.8 脂質 2 炭水化物 61.5 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 八宝菜 焼き餃子 もやしの中華和え 中華スープ 	赤飯 牛肉のしぐれ煮 たけのこのおかか炒め ぬた和え 清汁 	御飯 太刀魚の山椒煮 添え(ふき・人参) いんげんの炒め物 春雨サラダ 味噌汁	御飯 牛肉のオイスターソース炒め 大根菜の煮浸し おさつサラダ 中華スープ 	ごはん(小) 山菜うどん 豚の角煮 アスパラの和え物 	御飯 さばの塩焼き 添え(ししとう・おろし) かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりの酢の物 味噌汁 	御飯 きのこのキッシュ ズッキーニのソテー マカロニサラダ コンソメスープ 
	エネルギー 580 タンパク 24.7 脂質 16.8 炭水化物 81.6 カルシウム 80 食塩相当量 3.2	エネルギー 563 タンパク 21.4 脂質 17.4 炭水化物 78.4 カルシウム 118 食塩相当量 2.2	エネルギー 547 タンパク 19.4 脂質 17.9 炭水化物 75.8 カルシウム 73 食塩相当量 2.8	エネルギー 666 タンパク 21.6 脂質 23.7 炭水化物 92.7 カルシウム 241 食塩相当量 2.4	エネルギー 561 タンパク 16.7 脂質 14.2 炭水化物 87.2 カルシウム 109 食塩相当量 3.1	エネルギー 541 タンパク 23.7 脂質 15.3 炭水化物 78.2 カルシウム 59 食塩相当量 2.3	エネルギー 657 タンパク 23.2 脂質 29.9 炭水化物 73.1 カルシウム 174 食塩相当量 3
夕食	御飯 たらのムニエル 添え(グラッセ) さつま芋のレモン煮 スパゲティサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉と牛蒡の生姜炒め 厚揚げのピリ辛炒め煮 オクラの長芋和え 味噌汁 	御飯  ポークチャップ 添え(アスパラ) ほうれん草ソテー 大根サラダ コンソメスープ	御飯 さわらの酒蒸し 炒り卵 たけのこの磯香和え 清汁 	御飯 鶏肉の塩麴焼 添え(白ねぎ) じゃがいもの金平 オクラの青じそ和え 味噌汁	御飯 すき煮 なすの煮浸し ブロッコリーの和え物 清汁 	御飯 豚肉四川風炒め ニラまんじゅう スナッパえんどうのドレ和え 中華スープ
	エネルギー 633 タンパク 19.2 脂質 19.8 炭水化物 95.3 カルシウム 62 食塩相当量 2.5	エネルギー 625 タンパク 24.3 脂質 21.3 炭水化物 82.4 カルシウム 146 食塩相当量 2.5	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 564 タンパク 31.8 脂質 15.7 炭水化物 72.5 カルシウム 198 食塩相当量 2.4	エネルギー 593 タンパク 23.9 脂質 20.2 炭水化物 80.8 カルシウム 103 食塩相当量 2.5	エネルギー 667 タンパク 26.7 脂質 28.8 炭水化物 74.8 カルシウム 194 食塩相当量 2.4	エネルギー 601 タンパク 25 脂質 16 炭水化物 88 カルシウム 88 食塩相当量 2.5
合計	エネルギー 1682 タンパク 55.2 脂質 68.8 炭水化物 260.1 カルシウム 323 食塩相当量 6.6	エネルギー 1507 タンパク 52.1 脂質 47.4 炭水化物 215.1 カルシウム 298 食塩相当量 5.5	エネルギー 1544 タンパク 59.1 脂質 52.8 炭水化物 207.6 カルシウム 541 食塩相当量 6.4	エネルギー 1519 タンパク 61.2 脂質 44.8 炭水化物 218.1 カルシウム 474 食塩相当量 5.6	エネルギー 1613 タンパク 56.4 脂質 49.7 炭水化物 230.9 カルシウム 551 食塩相当量 7.5	エネルギー 1507 タンパク 59.2 脂質 46.1 炭水化物 214.5 カルシウム 283 食塩相当量 5.9	エネルギー 1531 タンパク 57.2 脂質 47.5 炭水化物 217.2 カルシウム 279 食塩相当量 6.8

※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9月 花咲浜寺献立表

	9月7日(日)	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)	9月13日(土)
朝食	メロンパン チンゲン菜炒め コーヒー牛乳 果物 	白粥 漬物 ちくわの金平 果物	黒糖みるくパン いんげんソテー 牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 ピーマンの炒め煮 果物	季節ジャムパン マカロニサラダ 牛乳 果物 	白粥 漬物 がんも煮 洋梨缶のヨーグルト和え 	茶粥 漬物 いか団子の旨煮 果物
	エネルギー 471 タンパク 10.7 脂質 35 炭水化物 79.3 カルシウム 236 食塩相当量 1.6	エネルギー 311 タンパク 8.1 脂質 5.3 炭水化物 58.3 カルシウム 45 食塩相当量 1.3	エネルギー 498 タンパク 16.1 脂質 23.4 炭水化物 54.5 カルシウム 509 食塩相当量 1.3	エネルギー 251 タンパク 5 脂質 1.1 炭水化物 56 カルシウム 17 食塩相当量 0.9	エネルギー 510 タンパク 13.6 脂質 16.8 炭水化物 75.2 カルシウム 254 食塩相当量 1.1	エネルギー 334 タンパク 11.2 脂質 9.2 炭水化物 50.9 カルシウム 80 食塩相当量 1.2	エネルギー 277 タンパク 10 脂質 2 炭水化物 54.7 カルシウム 21 食塩相当量 1.9
昼食	ハヤシライス 添え(福神漬) コーンサラダ フルーチェ 	【お誕生日会】 ちらし寿司 茶碗蒸し しろ菜の和え物 水ようかん 	御飯 白身魚フライ 添え(キャベツ) 絹揚げの炒め煮 チンゲンサイの和え物 味噌汁	焼き鳥丼 ほうれん草の炒め物 もやしの和え物 味噌汁 	御飯 豚肉の味噌炒め 根菜と平天の煮物 しろ菜の錦糸和え 清汁 	御飯 肉団子の中華あん ほうれん草のソテー ナムル 中華スープ 	ごはん(小) かき揚げそば しろ菜のツナマヨ和え ババロア 
	エネルギー 671 タンパク 18.2 脂質 25 炭水化物 93.5 カルシウム 107 食塩相当量 3.2	エネルギー 537 タンパク 24.6 脂質 9.5 炭水化物 87.6 カルシウム 141 食塩相当量 3.3	エネルギー 652 タンパク 26.1 脂質 24.6 炭水化物 79.9 カルシウム 248 食塩相当量 2.8	エネルギー 582 タンパク 27.5 脂質 21.1 炭水化物 68.8 カルシウム 62 食塩相当量 3.4	エネルギー 541 タンパク 26.5 脂質 11.4 炭水化物 81.7 カルシウム 130 食塩相当量 3	エネルギー 611 タンパク 18.1 脂質 21.6 炭水化物 85.6 カルシウム 91 食塩相当量 3.1	エネルギー 684 タンパク 17 脂質 26.2 炭水化物 94.1 カルシウム 151 食塩相当量 1.9
夕食	御飯 白身魚の磯辺焼き 添え(ししとう・人参) 小松菜の煮浸し カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	御飯 お豆腐グラタン スープ煮 ほうれん草のツナマヨ和え 果物 	御飯 牛肉のトマト煮 アスパラのソテー 白菜のお浸し コンソメスープ	御飯 かに玉 蒸しシュウマイ カリフラワーの和え物 杏仁豆腐 	御飯 鶏肉と大根の煮物 チンゲン菜炒め 大根菜の和え物 味噌汁	御飯 さばのつけ焼き 添え(ししとう・人参) 里芋のそぼろ煮 茄子のポン酢和え 清汁	御飯 豚肉の甘辛炒め さつま芋のレモン煮 きゅうりのドレ和え 味噌汁
	エネルギー 479 タンパク 22.1 脂質 8.6 炭水化物 78.3 カルシウム 164 食塩相当量 2.3	エネルギー 677 タンパク 21.4 脂質 27.7 炭水化物 87.8 カルシウム 191 食塩相当量 2.3	エネルギー 576 タンパク 21.4 脂質 20.3 炭水化物 76.7 カルシウム 95 食塩相当量 2.5	エネルギー 696 タンパク 25.5 脂質 23.7 炭水化物 94.5 カルシウム 126 食塩相当量 2.8	エネルギー 565 タンパク 24.2 脂質 19.3 炭水化物 72.6 カルシウム 220 食塩相当量 2.9	エネルギー 629 タンパク 25.6 脂質 24.3 炭水化物 75.3 カルシウム 45 食塩相当量 2.3	エネルギー 584 タンパク 22.2 脂質 13.4 炭水化物 95.1 カルシウム 135 食塩相当量 2.1
合計	エネルギー 1621 タンパク 51 脂質 68.6 炭水化物 251.1 カルシウム 507 食塩相当量 7.1	エネルギー 1525 タンパク 54.1 脂質 42.5 炭水化物 233.7 カルシウム 377 食塩相当量 6.9	エネルギー 1726 タンパク 63.6 脂質 68.3 炭水化物 211.1 カルシウム 852 食塩相当量 6.6	エネルギー 1529 タンパク 58 脂質 45.9 炭水化物 219.3 カルシウム 205 食塩相当量 7.1	エネルギー 1616 タンパク 64.3 脂質 47.5 炭水化物 229.5 カルシウム 604 食塩相当量 7	エネルギー 1574 タンパク 54.9 脂質 55.1 炭水化物 211.8 カルシウム 216 食塩相当量 6.6	エネルギー 1545 タンパク 49.2 脂質 41.6 炭水化物 243.9 カルシウム 307 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9月 花咲浜寺献立表

	9月14日(日)	9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)	9月20日(土)
朝食	カスタードクリームパン 野菜サラダ(かにかま) コーヒー牛乳 果物 	白粥 漬物 冬瓜のそぼろあんかけ 果物 	ショコラツイスト チーズサラダ 牛乳  ヨーグルト 	白粥 漬物 ほうれん草の和え物 果物	レーズンペストリー 大根のドレ和え 牛乳 果物	白粥 漬物 チンゲン菜の炒め煮 みかん缶のヨーグルト和え	茶粥 漬物 炒り卵  果物
	エネルギー 485 タンパク 11.1 脂質 34.3 炭水化物 83.9 カルシウム 191 食塩相当量 1.4	エネルギー 259 タンパク 5.9 脂質 2.2 炭水化物 54.5 カルシウム 20 食塩相当量 0.7	エネルギー 467 タンパク 15.3 脂質 23.8 炭水化物 46.4 カルシウム 374 食塩相当量 1.1	エネルギー 240 タンパク 5.6 脂質 0.8 炭水化物 53.7 カルシウム 35 食塩相当量 0.9	エネルギー 543 タンパク 15.2 脂質 17.9 炭水化物 80.1 カルシウム 281 食塩相当量 1.3	エネルギー 270 タンパク 7.8 脂質 5.3 炭水化物 48 カルシウム 158 食塩相当量 0.8	エネルギー 328 タンパク 10.6 脂質 7.9 炭水化物 53.3 カルシウム 39 食塩相当量 1
昼食	【花咲祭】 焼き豚チャーハン 焼きそば きゅうりの1本漬け 	【敬老の日】 炊き込みごはん 天ぶらの盛り合わせ 添え(天つゆ) 炊き合わせ 紅白なます  清汁 紅白まんじゅう	御飯 ハンバーグ 添え(グラッセ) カリフラワーのコンソメ煮 フレンチサラダ コーンスープ 	ごはん(小) 塩ラーメン 焼き餃子 大根菜とかにかまのドレ和え 	御飯 柚子塩チキン 添え(ブロッコリー・トマト) アスパラのソテー じゃことキャベツの甘酢和え 清汁	カレーライス 漬物(福神漬) 春雨の和え物 マンゴープリン 	御飯 鶏の甘辛味噌焼き さつまいもの金平 マカロニサラダ 清汁 
	エネルギー 727 タンパク 29.8 脂質 18.7 炭水化物 106.5 カルシウム 82 食塩相当量 3.6	エネルギー 693 タンパク 22.6 脂質 18.9 炭水化物 106 カルシウム 112 食塩相当量 3	エネルギー 637 タンパク 21.1 脂質 21.9 炭水化物 89.3 カルシウム 174 食塩相当量 3.6	エネルギー 551 タンパク 19.4 脂質 11.9 炭水化物 88.7 カルシウム 149 食塩相当量 4.4	エネルギー 652 タンパク 27 脂質 27.7 炭水化物 71.7 カルシウム 105 食塩相当量 5.9	エネルギー 690 タンパク 20.4 脂質 21.2 炭水化物 106.9 カルシウム 90 食塩相当量 3.3	エネルギー 750 タンパク 26 脂質 28.3 炭水化物 97.1 カルシウム 134 食塩相当量 3.3
夕食	カレーライス 漬物(福神漬) フルーツポンチ 	御飯 鶏の照り焼き 添え(白ねぎ) 白菜とツナの煮物 ブロッコリーの醤油マヨ和え 味噌汁	御飯 豚肉の塩麴炒め 添え(アスパラ・トマト) ごぼうの旨煮 胡瓜のちりめん和え 味噌汁	御飯 鮭の南蛮漬け 小松菜炒め おさつサラダ 味噌汁 	御飯 豚肉の柳川風 ビーフンソテー スナップエンドウのドレ和え 味噌汁 	御飯 蒸し魚のタルタルソース 添え(グラッセ) いんげんの香り炒め 白菜のドレ和え コンソメスープ	御飯 牛肉とアスパラのソース炒め 切り干し大根煮 海藻サラダ 味噌汁 
	エネルギー 609 タンパク 17.6 脂質 19.2 炭水化物 93.8 カルシウム 72 食塩相当量 2.8	エネルギー 636 タンパク 26.1 脂質 28.3 炭水化物 67.3 カルシウム 79 食塩相当量 2.9	エネルギー 479 タンパク 24.2 脂質 9 炭水化物 76.6 カルシウム 98 食塩相当量 2.7	エネルギー 712 タンパク 21.9 脂質 27.1 炭水化物 95.8 カルシウム 180 食塩相当量 2.8	エネルギー 586 タンパク 26.8 脂質 16 炭水化物 83.8 カルシウム 109 食塩相当量 2.9	エネルギー 542 タンパク 18.1 脂質 21 炭水化物 68.6 カルシウム 79 食塩相当量 2.4	エネルギー 558 タンパク 22.1 脂質 15.7 炭水化物 82 カルシウム 119 食塩相当量 3.9
合計	エネルギー 1821 タンパク 58.5 脂質 72.2 炭水化物 284.2 カルシウム 345 食塩相当量 7.8	エネルギー 1588 タンパク 54.6 脂質 49.4 炭水化物 227.8 カルシウム 211 食塩相当量 6.6	エネルギー 1583 タンパク 60.6 脂質 54.7 炭水化物 212.3 カルシウム 646 食塩相当量 7.4	エネルギー 1503 タンパク 46.9 脂質 39.8 炭水化物 238.2 カルシウム 364 食塩相当量 8.1	エネルギー 1781 タンパク 69 脂質 61.6 炭水化物 235.6 カルシウム 495 食塩相当量 10.1	エネルギー 1502 タンパク 46.3 脂質 47.5 炭水化物 223.5 カルシウム 327 食塩相当量 6.5	エネルギー 1636 タンパク 58.7 脂質 51.9 炭水化物 232.4 カルシウム 292 食塩相当量 8.2

※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9月 花咲浜寺献立表

	9月21日(日)	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)
朝食	はちみつパン ソーセージソテー コーヒー牛乳 果物 	白粥 漬物 えび団子煮物 果物	ジャムパン ハムサラダ 牛乳  ヨーグルト	白粥 漬物 チンゲン菜のツナ和え 果物	豆乳クリームパン ブロッコリーソテー 牛乳  果物	白粥 漬物 肉団子の旨煮 黄桃缶のヨーグルト和え	茶粥 漬物 たまごとじ 果物
	エネルギー 444 タンパク 10 脂質 33.1 炭水化物 76.4 カルシウム 190 食塩相当量 1.1	エネルギー 303 タンパク 7.1 脂質 5.3 炭水化物 55.8 カルシウム 23 食塩相当量 1.4	エネルギー 420 タンパク 14.1 脂質 17 炭水化物 53.5 カルシウム 298 食塩相当量 1	エネルギー 267 タンパク 6.4 脂質 4 炭水化物 51.8 カルシウム 50 食塩相当量 0.8	エネルギー 425 タンパク 14.7 脂質 15.8 炭水化物 55.7 カルシウム 270 食塩相当量 0.9	エネルギー 298 タンパク 9.2 脂質 4.1 炭水化物 56.6 カルシウム 87 食塩相当量 1.5	エネルギー 309 タンパク 10.2 脂質 5.8 炭水化物 53.5 カルシウム 43 食塩相当量 1.2
昼食	御飯 あじのごま焼き 添え(ブロッコリー・人参) 煮物(備蓄) 小松菜の和え物 味噌汁	パン(備蓄) 海鮮クリームシチュー ほうれん草炒め カリフラワーのドレ和え ババロア 	【秋分の日】 栗御飯  鶏肉と秋野菜の甘酢あん かぼちゃ煮 大根菜のお浸し 清汁 練り切り 	御飯 お好み焼き 厚揚げの煮物 春菊の和え物 味噌汁 	牛丼 オクラの和え物 フルーツポンチ かきたま汁 	【お弁当の日】 きのご御飯 白身魚の磯辺揚げ 添え(グリーンリーフ) だし巻きたまご・さつまいもの甘露煮 金平ごぼう ほうれん草のごま和え 清汁 果物 	ごはん(小) 鶏肉入りにゅうめん れんこん金平 いんげんの味噌和え 
	エネルギー 557 タンパク 29.8 脂質 15.2 炭水化物 75 カルシウム 159 食塩相当量 2.8	エネルギー 746 タンパク 27.9 脂質 32.5 炭水化物 89 カルシウム 183 食塩相当量 2.2	エネルギー 805 タンパク 27.9 脂質 19.8 炭水化物 128.5 カルシウム 193 食塩相当量 3.2	エネルギー 658 タンパク 27 脂質 20.7 炭水化物 90.4 カルシウム 280 食塩相当量 3.3	エネルギー 600 タンパク 23.6 脂質 18.7 炭水化物 83.3 カルシウム 134 食塩相当量 2.6	エネルギー 692 タンパク 28.9 脂質 17.1 炭水化物 107.3 カルシウム 162 食塩相当量 3.3	エネルギー 555 タンパク 19.7 脂質 11.7 炭水化物 90.9 カルシウム 111 食塩相当量 2.6
夕食	御飯  酢豚 春巻 チンゲンサイのおかか和え 中華スープ	御飯 焼き肉風炒め 白花豆煮 もずく酢  味噌汁	御飯 チャプチェ風 蒸しニラ饅頭 小松菜の中華和え 中華スープ 	御飯 さわらの照り焼き 添え(ししとう) 卵の花 ほうれん草のドレ和え 清汁 	御飯 豚肉の甘辛炒め さつま芋の甘煮 小松菜のお浸し 味噌汁	御飯 タンドリーチキン 添え(スナップエンドウ) アスパラのソテー ポテトサラダ  コンソメスープ	御飯 煮込みハンバーグ 添え(グラッセ) かぶのコンソメ煮 チーズサラダ  コーンスープ
	エネルギー 687 タンパク 24.4 脂質 26.3 炭水化物 85.4 カルシウム 100 食塩相当量 2.9	エネルギー 605 タンパク 22.1 脂質 17 炭水化物 90.3 カルシウム 107 食塩相当量 3.1	エネルギー 614 タンパク 20.1 脂質 18 炭水化物 92.7 カルシウム 150 食塩相当量 2.4	エネルギー 605 タンパク 28.7 脂質 18.8 炭水化物 73 カルシウム 96 食塩相当量 2.6	エネルギー 543 タンパク 22.1 脂質 10.1 炭水化物 92.7 カルシウム 150 食塩相当量 2.3	エネルギー 609 タンパク 24.2 脂質 24.1 炭水化物 75 カルシウム 76 食塩相当量 1.8	エネルギー 612 タンパク 21 脂質 19.5 炭水化物 88.3 カルシウム 232 食塩相当量 3.8
合計	エネルギー 1688 タンパク 64.2 脂質 74.6 炭水化物 236.8 カルシウム 449 食塩相当量 6.8	エネルギー 1654 タンパク 57.1 脂質 54.8 炭水化物 235.1 カルシウム 313 食塩相当量 6.7	エネルギー 1839 タンパク 62.1 脂質 54.8 炭水化物 274.7 カルシウム 641 食塩相当量 6.6	エネルギー 1530 タンパク 62.1 脂質 43.5 炭水化物 215.2 カルシウム 426 食塩相当量 6.7	エネルギー 1568 タンパク 60.4 脂質 44.6 炭水化物 231.7 カルシウム 554 食塩相当量 5.8	エネルギー 1599 タンパク 62.3 脂質 45.3 炭水化物 238.9 カルシウム 325 食塩相当量 6.6	エネルギー 1476 タンパク 50.9 脂質 37 炭水化物 232.7 カルシウム 386 食塩相当量 7.6

※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9月 花咲浜寺献立表

	9月28日(日)	9月29日(月)	9月30日(火)	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)
朝食	ミニ山シュガー カリフラワーサラダ コーヒー牛乳 果物	白粥 漬物 ちくわの甘辛炒め 果物	あんぱん しろ菜ソテー 牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 えび団子の旨煮 果物	ミルククリームパン チーズサラダ 牛乳 果物	白粥 漬物 いんげんソテー パイン缶のヨーグルト和え	茶粥 漬物 冬瓜の生姜あんかけ 果物
	エネルギー 454 タンパク 11 脂質 33.5 炭水化物 78.4 カルシウム 189 食塩相当量 1.4	エネルギー 308 タンパク 7.8 脂質 4.2 炭水化物 60.1 カルシウム 21 食塩相当量 1.1	エネルギー 478 タンパク 16.6 脂質 16.1 炭水化物 64.1 カルシウム 383 食塩相当量 1	エネルギー 342 タンパク 8.8 脂質 7.7 炭水化物 58.4 カルシウム 24 食塩相当量 1.6	エネルギー 476 タンパク 14.5 脂質 23 炭水化物 54 カルシウム 324 食塩相当量 0.9	エネルギー 271 タンパク 6.5 脂質 5.2 炭水化物 50.1 カルシウム 85 食塩相当量 0.8	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 0.9
昼食	御飯 さばの塩焼き 添え(オクラ・甘酢生姜) 茄子の揚げ浸し さつま芋のごま和え 清汁 	御飯 豚肉の南蛮ソースかけ ジャーマンポテト チンゲンサイのドレ和え コーンスープ 	赤飯 赤魚の漬け焼き 添え(ししとう) れんこん金平 ほうれん草の湯葉和え 味噌汁 	御飯 豚の山椒炒め さつま芋煮 ビーフンサラダ 味噌汁 	御飯 焼き鳥(串なし) 添え(白ねぎ・ししとう) 小松菜の炒め煮 白菜のドレ和え 味噌汁	ごはん(小) 醤油ラーメン 蒸しシューマイ フルーツポンチ 	オムライス 添え(ブロッコリー・トマト) アスパラのソテー マカロニサラダ コーンスープ 
	エネルギー 603 タンパク 19.6 脂質 21.5 炭水化物 82.5 カルシウム 97 食塩相当量 2.5	エネルギー 595 タンパク 23.5 脂質 16.7 炭水化物 89.3 カルシウム 141 食塩相当量 3.2	エネルギー 475 タンパク 23 脂質 8.4 炭水化物 74.7 カルシウム 94 食塩相当量 2.5	エネルギー 604 タンパク 23.7 脂質 13.3 炭水化物 99.4 カルシウム 176 食塩相当量 2.8	エネルギー 564 タンパク 24.9 脂質 20.1 炭水化物 69.9 カルシウム 150 食塩相当量 3.1	エネルギー 643 タンパク 23.5 脂質 16.5 炭水化物 95.8 カルシウム 68 食塩相当量 3.9	エネルギー 721 タンパク 21.6 脂質 26.7 炭水化物 99 カルシウム 116 食塩相当量 3.8
夕食	御飯 鶏の治部煮 マカロニソテー アスパラの和え物 味噌汁 	御飯 洋風玉子焼き 添え(スナップエンドウ) かぼちゃ煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ 	御飯 鶏牛蒡 もやしのソテー 白菜のお浸し 味噌汁	御飯 太刀魚の梅干し煮 添え(かぶ・人参) スナップえんどう炒め カリフラワーのドレ和え 清汁	御飯 れんこんのおとし揚げ 大豆煮 オクラの柚香和え 豚汁 	御飯 白身魚のムニエル 添え(ソテー) チンゲン菜の炒め煮 大根サラダ コンソメスープ	御飯 肉じゃが たけのこの土佐煮 オクラ和風和え 味噌汁 
	エネルギー 586 タンパク 26.4 脂質 16.9 炭水化物 81.7 カルシウム 103 食塩相当量 2.9	エネルギー 656 タンパク 25.6 脂質 24.1 炭水化物 85.9 カルシウム 98 食塩相当量 2.2	エネルギー 575 タンパク 25.6 脂質 19.2 炭水化物 74.5 カルシウム 112 食塩相当量 2.9	エネルギー 558 タンパク 20.3 脂質 18.7 炭水化物 75.1 カルシウム 60 食塩相当量 2.8	エネルギー 576 タンパク 24.3 脂質 13.7 炭水化物 90.2 カルシウム 148 食塩相当量 3.5	エネルギー 609 タンパク 21.1 脂質 23.8 炭水化物 75.2 カルシウム 135 食塩相当量 2.1	エネルギー 605 タンパク 24.1 脂質 19.4 炭水化物 86.5 カルシウム 149 食塩相当量 2.8
合計	エネルギー 1643 タンパク 57 脂質 71.9 炭水化物 242.6 カルシウム 389 食塩相当量 6.8	エネルギー 1559 タンパク 56.9 脂質 45 炭水化物 235.3 カルシウム 260 食塩相当量 6.5	エネルギー 1528 タンパク 65.2 脂質 43.7 炭水化物 213.3 カルシウム 589 食塩相当量 6.4	エネルギー 1504 タンパク 52.8 脂質 39.7 炭水化物 232.9 カルシウム 260 食塩相当量 7.2	エネルギー 1616 タンパク 63.7 脂質 56.8 炭水化物 214.1 カルシウム 622 食塩相当量 7.5	エネルギー 1523 タンパク 51.1 脂質 45.5 炭水化物 221.1 カルシウム 288 食塩相当量 6.8	エネルギー 1565 タンパク 49.7 脂質 46.8 炭水化物 240.4 カルシウム 285 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。