

令和7年11月 花咲浜寺 献立表

	11月2日(日)	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)
朝食	季節のあんぱん アスパラのドレ和え コーヒーマル 果物	白粥 漬物 炒り卵 果物	ミルククリームパン スナッペンドウソテー 牛乳 ヨーグルト	白粥 ごま昆布佃煮 ちくわの金平 果物	メロンパン ソーセージソテー 牛乳 みかん缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 冬瓜の煮物 果物	茶粥 漬物 厚揚げ煮 果物
	エネルギー 488 タンパク 13.4 脂質 33.1 炭水化物 84.7 カルシウム 191 食塩相当量 1.2	エネルギー 303 タンパク 10.1 脂質 6.8 炭水化物 50.1 カルシウム 36 食塩相当量 0.8	エネルギー 477 タンパク 15.7 脂質 22.6 炭水化物 54.1 カルシウム 331 食塩相当量 1.1	エネルギー 323 タンパク 7 脂質 5.4 炭水化物 62.4 カルシウム 60 食塩相当量 1.5	エネルギー 486 タンパク 16.1 脂質 18.5 炭水化物 61.9 カルシウム 336 食塩相当量 1.4	エネルギー 236 タンパク 3.8 脂質 0.7 炭水化物 53.6 カルシウム 18 食塩相当量 0.9	エネルギー 322 タンパク 10.5 脂質 7.4 炭水化物 53.4 カルシウム 158 食塩相当量 1
昼食	御飯 鶏肉の照り焼き 添え(ブロッコリー) きざみ昆布の炒り煮 白菜の青じそドレ和え 味噌汁	御飯 あじの野菜あんかけ 茄子の旨煮 ほうれん草のマヨ和え 清汁	麻婆丼 もやしの中華和え 中華スープ 杏仁豆腐	御飯 太刀魚の塩焼き 添え(ししとう) ブロッコリーのソテー おさつサラダ 味噌汁	ごはん(小) ちゃんぽん 春巻 三色寒天	御飯 エビカツ 添え(スナッペンドウ) 枝豆がんも煮 ツナサラダ コーンスープ	御飯 鶏肉と大根の煮物 蒸しシューマイ 白菜の錦糸和え 味噌汁
	エネルギー 549 タンパク 23.5 脂質 19.5 炭水化物 71.4 カルシウム 70 食塩相当量 3	エネルギー 661 タンパク 25.8 脂質 27.4 炭水化物 77.2 カルシウム 123 食塩相当量 2.7	エネルギー 560 タンパク 23 脂質 18.1 炭水化物 75.1 カルシウム 192 食塩相当量 1.9	エネルギー 693 タンパク 21.8 脂質 30.8 炭水化物 83.5 カルシウム 73 食塩相当量 2.7	エネルギー 640 タンパク 24.3 脂質 17.8 炭水化物 92.6 カルシウム 77 食塩相当量 3.3	エネルギー 727 タンパク 26 脂質 27.9 炭水化物 92.2 カルシウム 113 食塩相当量 3.2	エネルギー 653 タンパク 26.4 脂質 23.8 炭水化物 83.3 カルシウム 97 食塩相当量 3.3
夕食	御飯 さわらの磯辺焼き 添え(オクラ・人参) れんこん炒め キャベツの甘酢和え 清汁	御飯 マーマレードチキン 添え(ソテー) さつま芋のレモン煮 きゅうりのゴマ醤油ドレ和え 味噌汁	御飯 豚肉の生姜炒め 添え(キャベツ・トマト) 里芋とふきの煮物 小松菜の和え物 味噌汁	御飯 肉じゃが 切干大根炒め煮 春菊のゆず味噌和え 清汁	御飯 赤魚の煮付け 添え(豆腐・オクラ) 大根菜炒め かぶの甘酢和え 味噌汁	御飯 牛肉のカレー炒め 小松菜の煮浸し アスパラのドレ和え 清汁	御飯 さけのバター醤油焼き 添え(三色ピーマン・カリフラワー) マカロニソテー キャベツサラダ コンソメスープ
	エネルギー 558 タンパク 21.8 脂質 13.7 炭水化物 86.4 カルシウム 63 食塩相当量 1.9	エネルギー 627 タンパク 23 脂質 18.2 炭水化物 99.3 カルシウム 84 食塩相当量 2.8	エネルギー 580 タンパク 22.1 脂質 18 炭水化物 81 カルシウム 145 食塩相当量 2.5	エネルギー 548 タンパク 23.5 脂質 10.4 炭水化物 93.5 カルシウム 107 食塩相当量 2.8	エネルギー 438 タンパク 21.5 脂質 7.1 炭水化物 72.8 カルシウム 113 食塩相当量 2.5	エネルギー 539 タンパク 26.4 脂質 12.9 炭水化物 82.8 カルシウム 161 食塩相当量 2.1	エネルギー 595 タンパク 21.1 脂質 25.1 炭水化物 71.3 カルシウム 56 食塩相当量 2.3
合計	エネルギー 1595 タンパク 58.7 脂質 66.3 炭水化物 242.5 カルシウム 324 食塩相当量 6.1	エネルギー 1591 タンパク 58.9 脂質 52.4 炭水化物 226.6 カルシウム 243 食塩相当量 6.3	エネルギー 1617 タンパク 60.8 脂質 58.7 炭水化物 210.2 カルシウム 668 食塩相当量 5.5	エネルギー 1564 タンパク 52.3 脂質 46.6 炭水化物 239.4 カルシウム 240 食塩相当量 7	エネルギー 1564 タンパク 61.9 脂質 43.4 炭水化物 227.3 カルシウム 526 食塩相当量 7.2	エネルギー 1502 タンパク 56.2 脂質 41.5 炭水化物 228.6 カルシウム 292 食塩相当量 6.2	エネルギー 1570 タンパク 58 脂質 56.3 炭水化物 208 カルシウム 311 食塩相当量 6.6

※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11月 花咲浜寺 献立表

	11月9日(日)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)
朝食	チョコカスター 照り焼き肉団子 コーヒー牛乳 果物 	白粥 漬物 チンゲン菜のツナ和え 果物	りんごパン 海藻サラダ 牛乳 ヨーグルト	白粥  漬物 だし巻きたまご 果物	黒糖みるくパン マカロニサラダ 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 梅干し 小松菜の煮浸し 果物
	エネルギー 525 タンパク 15.2 脂質 37 炭水化物 84 カルシウム 194 食塩相当量 1.4	エネルギー 303 タンパク 10.1 脂質 3 炭水化物 50 カルシウム 60 食塩相当量 0.8	エネルギー 432 タンパク 14.8 脂質 14.5 炭水化物 59.5 カルシウム 326 食塩相当量 1.7	エネルギー 283 タンパク 8.7 脂質 4.9 炭水化物 51.3 カルシウム 11 食塩相当量 1	エネルギー 538 タンパク 15.9 脂質 25.6 炭水化物 58.7 カルシウム 487 食塩相当量 1.6	エネルギー 313 タンパク 9.4 脂質 7.8 炭水化物 50.6 カルシウム 17 食塩相当量 1.2	エネルギー 245 タンパク 5 脂質 1 炭水化物 54.5 カルシウム 68 食塩相当量 1.2
昼食	御飯 他人とじ ひじき炒め煮 しる菜のゴマドレ和え 味噌汁 	【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 いんげんのごま和え 赤だし 	御飯 さばの照り焼き 添え(オクラ・甘酢生姜) ちくわ煮 小松菜のおかか和え 味噌汁 	カレーライス 漬物(福神漬) チーズサラダ フルーツポンチ 	御飯 鶏肉のオイスターソース炒め 焼き餃子 春雨の酢の物 中華スープ	御飯 揚げ出し豆腐のあんかけ ほうれん草とイカ炒め もやしのゆず醤油和え 味噌汁 	御飯 さんま塩焼き 添え(おろし・すだち) ピーマンソテー チンゲンサイのドレ和え 豚汁 
	エネルギー 585 タンパク 24.1 脂質 18.6 炭水化物 81.6 カルシウム 214 食塩相当量 3.1	エネルギー 633 タンパク 26.6 脂質 19.5 炭水化物 85.7 カルシウム 147 食塩相当量 5	エネルギー 541 タンパク 23.4 脂質 12.8 炭水化物 81.4 カルシウム 109 食塩相当量 2.7	エネルギー 653 タンパク 23 脂質 21.5 炭水化物 96.2 カルシウム 162 食塩相当量 3.4	エネルギー 558 タンパク 21.3 脂質 15.9 炭水化物 83.3 カルシウム 56 食塩相当量 2.5	エネルギー 535 タンパク 17.4 脂質 17.3 炭水化物 79.9 カルシウム 125 食塩相当量 2.6	エネルギー 620 タンパク 22.6 脂質 26.7 炭水化物 71.4 カルシウム 127 食塩相当量 3.1
夕食	御飯 鶏の味噌焼き 添え(オクラ・花れんこん) 長芋の白煮 ブロッコリーとイカの酢味噌和え 清汁 	御飯 ポークチャップ 添え(じゃがバター) 冬瓜の洋風煮 アスパラサラダ コンソメスープ	御飯 おでん さつま芋の煮物 ほうれん草のドレ和え 味噌汁 	御飯 豚肉の塩麴焼 添え(ししとう) アスパラとベーコンの炒め物 オクラと長芋の和え物 味噌汁 	御飯 めばるの煮付け 添え(茄子・人参) れんこんのそぼろ炒め スナッPEndウのドレ和え 味噌汁	御飯 鶏肉のバター醤油炒め 添え(キャベツ) じゃがいもの金平 大豆とツナのサラダ 清汁	御飯 ミートローフ 添え(彩野菜) スナッPEndウのガーリック炒め カリフラワーのマリネ コンソメスープ
	エネルギー 580 タンパク 27.6 脂質 17.6 炭水化物 79.2 カルシウム 60 食塩相当量 2.7	エネルギー 583 タンパク 21.7 脂質 21.5 炭水化物 77.4 カルシウム 62 食塩相当量 2.8	エネルギー 653 タンパク 28.6 脂質 19.5 炭水化物 95.2 カルシウム 179 食塩相当量 3.9	エネルギー 579 タンパク 23.4 脂質 21.7 炭水化物 72.8 カルシウム 75 食塩相当量 2.5	エネルギー 541 タンパク 21.5 脂質 15.3 炭水化物 79.5 カルシウム 101 食塩相当量 2.2	エネルギー 661 タンパク 28.1 脂質 28.9 炭水化物 76.4 カルシウム 72 食塩相当量 2.6	エネルギー 636 タンパク 24.8 脂質 21.6 炭水化物 85.9 カルシウム 73 食塩相当量 1.9
合計	エネルギー 1690 タンパク 66.9 脂質 73.2 炭水化物 244.8 カルシウム 468 食塩相当量 7.2	エネルギー 1476 タンパク 57.1 脂質 44 炭水化物 213.1 カルシウム 269 食塩相当量 8.6	エネルギー 1626 タンパク 66.8 脂質 46.8 炭水化物 236.1 カルシウム 614 食塩相当量 8.3	エネルギー 1515 タンパク 55.1 脂質 48.1 炭水化物 220.3 カルシウム 248 食塩相当量 6.9	エネルギー 1637 タンパク 58.7 脂質 56.8 炭水化物 221.5 カルシウム 644 食塩相当量 6.3	エネルギー 1509 タンパク 54.9 脂質 54 炭水化物 206.9 カルシウム 214 食塩相当量 6.4	エネルギー 1501 タンパク 52.4 脂質 49.3 炭水化物 211.8 カルシウム 268 食塩相当量 6.2

※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11月 花咲浜寺 献立表

	11月16日(日)	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)
朝食	季節のジャムパン 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	カスタードクリームパン しろ菜のソテー 牛乳  ヨーグルト	白粥 昆布佃煮 小松菜のじゃこ和え 果物	はちみつパン マカロニサラダ 牛乳 洋梨缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 冬瓜のそぼろあんかけ 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 470 タンパク 12 脂質 31.6 炭水化物 87.5 カルシウム 199 食塩相当量 1.2	エネルギー 303 タンパク 10.1 脂質 3.2 炭水化物 55 カルシウム 8 食塩相当量 0.9	エネルギー 468 タンパク 14.8 脂質 18.5 炭水化物 60.1 カルシウム 376 食塩相当量 1	エネルギー 246 タンパク 6.1 脂質 1 炭水化物 53.9 カルシウム 116 食塩相当量 1.1	エネルギー 482 タンパク 14.3 脂質 20.2 炭水化物 57.7 カルシウム 310 食塩相当量 1.3	エネルギー 250 タンパク 5.9 脂質 2.2 炭水化物 52.3 カルシウム 24 食塩相当量 0.6	エネルギー 262 タンパク 5.9 脂質 0.9 炭水化物 58.8 カルシウム 17 食塩相当量 1.3
昼食	ごはん(小) かきたまうどん かぶと厚揚げの煮物 いちごゼリー 	御飯 カレーコロッケ 添え(キャベツ) アスパラソテー カリフラワードレ和え コンソメスープ	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 ブロッコリーの和え物 清汁 	ごはん(小) たぬきそば 豚の角煮 かぶのツナ和え 	御飯 鶏肉のトマトソースがけ 添え(グラッセ) アスパラのドレ和え コーンスープ 	御飯 きのこ照り焼きハンバーグ 添え(れんこん・ブロッコリー) 春菊の梅しらす和え かぼちゃサラダ 味噌汁	ビビンバ丼 蒸しシューマイ 中華スープ ババロア 
	エネルギー 511 タンパク 12.2 脂質 9.1 炭水化物 92.8 カルシウム 73 食塩相当量 3.1	エネルギー 614 タンパク 12.6 脂質 21.5 炭水化物 94.8 カルシウム 54 食塩相当量 2.1	エネルギー 592 タンパク 28 脂質 16.9 炭水化物 84 カルシウム 121 食塩相当量 3	エネルギー 661 タンパク 23.1 脂質 19.7 炭水化物 97 カルシウム 83 食塩相当量 3.1	エネルギー 661 タンパク 26 脂質 25.4 炭水化物 84 カルシウム 102 食塩相当量 2.8	エネルギー 648 タンパク 20.3 脂質 24.7 炭水化物 88.1 カルシウム 73 食塩相当量 3.2	エネルギー 638 タンパク 24.7 脂質 19.9 炭水化物 90.5 カルシウム 164 食塩相当量 2.4
夕食	御飯 牛肉の生姜炒め 卯の花 きゅうりの昆布和え 味噌汁	御飯 蒸し豚のねぎソース 添え(白菜) なすの揚げ浸し 春雨ドレ和え 味噌汁 	御飯 白身魚のバター醤油焼き 添え(ししとう) れんこんの炒め物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 	御飯 洋風玉子焼き 添え(スナップエンドウ) ズッキーニのソテー アボカドとトマトのドレ和え コンソメスープ	御飯 さわらの煮付け 添え(人参・オクラ) さつまいもの金平 白菜の柚香和え 味噌汁 	御飯 鶏の山椒焼き 添え(白ねぎ・ししとう) 厚揚げ煮 いんげんの和え物 清汁	御飯 さけの酒蒸し 添え(豆腐・白菜) ひじき煮 かぶのドレ和え 味噌汁 
	エネルギー 587 タンパク 31 脂質 13.5 炭水化物 80.9 カルシウム 139 食塩相当量 3	エネルギー 653 タンパク 21 脂質 28.2 炭水化物 77.3 カルシウム 66 食塩相当量 3	エネルギー 511 タンパク 19.9 脂質 13.6 炭水化物 76.9 カルシウム 60 食塩相当量 2.4	エネルギー 650 タンパク 24.7 脂質 31.6 炭水化物 68.9 カルシウム 190 食塩相当量 2.3	エネルギー 522 タンパク 19.9 脂質 11.4 炭水化物 85.7 カルシウム 108 食塩相当量 2.6	エネルギー 569 タンパク 27.4 脂質 21 炭水化物 68.6 カルシウム 177 食塩相当量 2.4	エネルギー 573 タンパク 24.1 脂質 20 炭水化物 73.6 カルシウム 218 食塩相当量 3.4
合計	エネルギー 1568 タンパク 55.2 脂質 54.2 炭水化物 261.2 カルシウム 411 食塩相当量 7.3	エネルギー 1542 タンパク 40.8 脂質 52.9 炭水化物 227.1 カルシウム 128 食塩相当量 6	エネルギー 1571 タンパク 62.7 脂質 49 炭水化物 221 カルシウム 557 食塩相当量 6.4	エネルギー 1557 タンパク 53.9 脂質 52.3 炭水化物 219.8 カルシウム 389 食塩相当量 6.5	エネルギー 1665 タンパク 60.2 脂質 57 炭水化物 227.4 カルシウム 520 食塩相当量 6.7	エネルギー 1467 タンパク 53.6 脂質 47.9 炭水化物 209 カルシウム 274 食塩相当量 6.2	エネルギー 1473 タンパク 54.7 脂質 40.8 炭水化物 222.9 カルシウム 399 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7年11月 花咲浜寺 献立表

	11月23日(日)	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)
朝食	ミニ抹茶ツイスト プレーンオムレツ コーヒーマル 果物 	白粥 漬物 えび団子の旨煮 果物	レーズンペストリー いんげんソテー 牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 小松菜の煮浸し 果物	あんぱん チンゲンサイのソテー 牛乳  黄桃缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 じゃこピーマン 果物 	茶粥 漬物 たまごとじ 果物
	エネルギー 454 タンパク 13.1 脂質 37.4 炭水化物 67.4 カルシウム 167 食塩相当量 1.5	エネルギー 303 タンパク 10.1 脂質 7.7 炭水化物 56.1 カルシウム 19 食塩相当量 1.6	エネルギー 537 タンパク 16.8 脂質 18.7 炭水化物 75.1 カルシウム 361 食塩相当量 1.4	エネルギー 234 タンパク 5 脂質 0.8 炭水化物 52.3 カルシウム 61 食塩相当量 0.9	エネルギー 479 タンパク 17.2 脂質 14.4 炭水化物 69.1 カルシウム 351 食塩相当量 0.9	エネルギー 270 タンパク 5.5 脂質 3.8 炭水化物 54.2 カルシウム 33 食塩相当量 1.1	エネルギー 286 タンパク 9.1 脂質 4.7 炭水化物 51.7 カルシウム 33 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 チンゲンサイの和え物 味噌汁 	御飯 白身魚のムニエル 添え(グラッセ) じゃがいもの洋風煮 きゅうりのツナマヨ和え コンソメスープ	ごはん(小) 肉うどん しろ菜のゆず和え 水ようかん 	御飯 豚肉の味噌焼き 添え(キャベツ) かぼちゃのいとこ煮 ブロッコリーサラダ 清汁 	ハヤシライス 添え(福神漬) コーンサラダ 青りんごゼリー 	【お弁当の日】 舞茸入りきのこごはん 照り焼き肉団子 カニカマ天ぷら れんこんの金平 ポテトサラダ 春菊の和えもの 清汁 果物 	御飯 鶏肉の塩麹焼 添え(白ねぎ) 大豆煮 チンゲンサイのドレ和え 味噌汁 
	エネルギー 623 タンパク 21.3 脂質 19.3 炭水化物 91.1 カルシウム 149 食塩相当量 2.6	エネルギー 596 タンパク 21.6 脂質 21.9 炭水化物 79.5 カルシウム 67 食塩相当量 2.1	エネルギー 536 タンパク 19.6 脂質 6.7 炭水化物 97 カルシウム 107 食塩相当量 2.6	エネルギー 705 タンパク 25.6 脂質 24 炭水化物 97.4 カルシウム 85 食塩相当量 2.3	エネルギー 586 タンパク 18 脂質 15.2 炭水化物 96.2 カルシウム 60 食塩相当量 2.9	エネルギー 673 タンパク 18.8 脂質 20.3 炭水化物 104.9 カルシウム 60 食塩相当量 3.5	エネルギー 608 タンパク 28 脂質 20.7 炭水化物 80.8 カルシウム 165 食塩相当量 2.8
夕食	御飯 れんこんのおとし揚げ 添え(オクラ・人参) 高野の煮物 ぬた和え 清汁 	御飯 鶏の治部煮 たけのこのおかか炒め アスパラのドレ和え 味噌汁 	御飯 さばの塩焼き 添え(大葉・レモン) 蒸しニラ饅頭 春菊の和え物 かす汁 	御飯 つくね豆腐の照り焼き 添え(スナップエンドウ・カリフラワー) 切り干し大根煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 	御飯 干草蒸し 添え(さつま芋甘露煮) 厚揚げ煮 もやしの酢の物 味噌汁	御飯 太刀魚の幽庵焼き 添え(いんげん・人参) 里芋煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	御飯 豚大根 なすの香味炒め きゅうりのドレ和え 清汁 
	エネルギー 568 タンパク 23.9 脂質 13.1 炭水化物 88.4 カルシウム 90 食塩相当量 3	エネルギー 610 タンパク 26.1 脂質 20.8 炭水化物 82.3 カルシウム 79 食塩相当量 2.7	エネルギー 592 タンパク 27.3 脂質 19.4 炭水化物 74.1 カルシウム 51 食塩相当量 2.6	エネルギー 573 タンパク 27.8 脂質 13.6 炭水化物 86 カルシウム 213 食塩相当量 3.4	エネルギー 580 タンパク 26.3 脂質 16.1 炭水化物 81.2 カルシウム 186 食塩相当量 2.8	エネルギー 546 タンパク 19.9 脂質 17.3 炭水化物 75 カルシウム 137 食塩相当量 2.7	エネルギー 710 タンパク 19.1 脂質 34.1 炭水化物 79.3 カルシウム 86 食塩相当量 2.1
合計	エネルギー 1645 タンパク 58.3 脂質 69.8 炭水化物 246.9 カルシウム 406 食塩相当量 7.1	エネルギー 1540 タンパク 56.8 脂質 50.4 炭水化物 217.9 カルシウム 165 食塩相当量 6.4	エネルギー 1665 タンパク 63.7 脂質 44.8 炭水化物 246.2 カルシウム 519 食塩相当量 6.6	エネルギー 1512 タンパク 58.4 脂質 38.4 炭水化物 235.7 カルシウム 359 食塩相当量 6.6	エネルギー 1645 タンパク 61.5 脂質 45.7 炭水化物 246.5 カルシウム 597 食塩相当量 6.6	エネルギー 1489 タンパク 44.2 脂質 41.4 炭水化物 234.1 カルシウム 230 食塩相当量 7.3	エネルギー 1604 タンパク 56.2 脂質 59.5 炭水化物 211.8 カルシウム 284 食塩相当量 6.1

※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。