

令和7年12月 花咲浜寺献立表

	11月30日(日)	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)
朝食	ミニ山シュガーパン ツナサラダ コーヒー牛乳 果物	白粥 漬物 平天の旨煮 果物	ジャムパン(ミックス) かぶ洋風煮 牛乳 ヨーグルト 	白粥 昆布佃煮 絹あげ煮 果物 	豆乳クリームパン レタスと蒸し鶏のサラダ 牛乳 パイン缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 小松菜のじゃこ和え 果物	茶粥 漬物 えび団子煮物 果物
	エネルギー 496 タンパク 14.8 脂質 36.5 炭水化物 77.9 カルシウム 192 食塩相当量 1.7	エネルギー 263 タンパク 7.5 脂質 1.3 炭水化物 55.7 カルシウム 17 食塩相当量 1	エネルギー 408 タンパク 14.1 脂質 15 炭水化物 54.8 カルシウム 306 食塩相当量 1.4	エネルギー 299 タンパク 8.7 脂質 5.3 炭水化物 54.3 カルシウム 124 食塩相当量 1.1	エネルギー 420 タンパク 14.9 脂質 17 炭水化物 50.6 カルシウム 302 食塩相当量 0.9	エネルギー 225 タンパク 5.5 脂質 0.8 炭水化物 49.8 カルシウム 108 食塩相当量 1	エネルギー 327 タンパク 8.9 脂質 7.7 炭水化物 54.7 カルシウム 22 食塩相当量 1.8
昼食	御飯 酢豚 焼き餃子 もやしのナムル 中華スープ 	赤飯 鱈の梅干し煮 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 五目卵銀あんかけ かぼちゃ煮 アスパラのドレ和え 味噌汁 	すき煮風丼 れんこんの煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁 	御飯 さんまの煮付け 添え(ししとう・白ねぎ) じゃが芋煮 しろ菜のお浸し 味噌汁	ごはん(小) とんこつラーメン 蒸しシューマイ フルーツポンチ 	御飯 肉味噌豆腐 金平ごぼう チンゲン菜の和え物 味噌汁 
	エネルギー 778 タンパク 24.2 脂質 35.2 炭水化物 89 カルシウム 76 食塩相当量 2.9	エネルギー 577 タンパク 29.6 脂質 18.6 炭水化物 69 カルシウム 222 食塩相当量 3	エネルギー 548 タンパク 19.4 脂質 15 炭水化物 84.9 カルシウム 108 食塩相当量 2.9	エネルギー 498 タンパク 23.1 脂質 9.2 炭水化物 82.3 カルシウム 144 食塩相当量 2.8	エネルギー 536 タンパク 19.8 脂質 16.2 炭水化物 79.8 カルシウム 122 食塩相当量 2.7	エネルギー 638 タンパク 19.8 脂質 18.2 炭水化物 95.2 カルシウム 68 食塩相当量 4.8	エネルギー 642 タンパク 25.3 脂質 20.3 炭水化物 86.2 カルシウム 254 食塩相当量 3.3
夕食	御飯 かぼちゃグラタン 小松菜とベーコンのソテー ブロッコリーのドレ和え コンソメスープ 	御飯 鶏の香草焼き 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 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 	御飯 鶏肉のもろみ焼き 添え(オクラ・人参) 里芋の含め煮 スナッPEndウのマヨ和え 清汁 	御飯 豚肉の甘辛炒め さつま芋とねぎの煮物 ビーフンの中華和え 中華スープ	御飯 白身魚のムニエル 添え(アスパラ) イタリアンソテー キャベツとハムのサラダ コーンスープ	御飯 焼き肉風炒め 冬瓜の水晶煮 きゅうりとイカのドレ和え 中華スープ 
	エネルギー 526 タンパク 17.7 脂質 13.1 炭水化物 87.3 カルシウム 210 食塩相当量 2.6	エネルギー 661 タンパク 25.2 脂質 28.7 炭水化物 74.2 カルシウム 140 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 649 タンパク 24.3 脂質 24.6 炭水化物 80.9 カルシウム 63 食塩相当量 2.8	エネルギー 655 タンパク 22.7 脂質 22.2 炭水化物 91 カルシウム 71 食塩相当量 2	エネルギー 654 タンパク 24.6 脂質 25.1 炭水化物 82.4 カルシウム 106 食塩相当量 3.1	エネルギー 508 タンパク 23.7 脂質 12.5 炭水化物 75.5 カルシウム 72 食塩相当量 2.5
合計	エネルギー 1800 タンパク 56.7 脂質 84.8 炭水化物 254.2 カルシウム 478 食塩相当量 7.2	エネルギー 1501 タンパク 62.3 脂質 48.6 炭水化物 198.9 カルシウム 379 食塩相当量 6.1	エネルギー 1547 タンパク 56.5 脂質 44.7 炭水化物 230.2 カルシウム 515 食塩相当量 7.1	エネルギー 1446 タンパク 56.1 脂質 39.1 炭水化物 217.5 カルシウム 331 食塩相当量 6.7	エネルギー 1611 タンパク 57.4 脂質 55.4 炭水化物 221.4 カルシウム 495 食塩相当量 5.6	エネルギー 1517 タンパク 49.9 脂質 44.1 炭水化物 227.4 カルシウム 282 食塩相当量 8.9	エネルギー 1477 タンパク 57.9 脂質 40.5 炭水化物 216.4 カルシウム 348 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12月 花咲浜寺献立表

	12月7日(日)	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)
朝食	あんぱんだより アスパラソテー コーヒーマル 果物 	白粥 漬物 小松菜の炒め煮 果物	ミルククリームパン しろ菜の炒め物 牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 ちくわとかぶの煮物 果物	メロンパン コンソメ煮 牛乳 りんご缶のヨーグルト和え 	白粥 漬物 たまごとじ 果物	茶粥 梅干し 大根菜のツナ煮 果物
	エネルギー 485 タンパク 12.8 脂質 32.9 炭水化物 84.6 カルシウム 191 食塩相当量 1.1	エネルギー 278 タンパク 7.1 脂質 4.2 炭水化物 53.4 カルシウム 95 食塩相当量 0.9	エネルギー 456 タンパク 14.6 脂質 22.3 炭水化物 50.3 カルシウム 377 食塩相当量 1.1	エネルギー 261 タンパク 5.5 脂質 0.9 炭水化物 57.6 カルシウム 28 食塩相当量 1	エネルギー 484 タンパク 15.8 脂質 18.6 炭水化物 61.2 カルシウム 316 食塩相当量 1.6	エネルギー 298 タンパク 10.1 脂質 5.8 炭水化物 50.8 カルシウム 36 食塩相当量 1.1	エネルギー 288 タンパク 8.1 脂質 5.4 炭水化物 52.4 カルシウム 119 食塩相当量 1.1
昼食	御飯 トンカツ 添え(キャベツ) しろ菜の炒め物 大根サラダ 赤だし 	ごはん(小) ナポリタンスパゲティー ツナサラダ ポタージュスープ 	ちらし寿司 枝豆がんも煮 のっぺい汁 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 果物 	御飯 鮭のムニエル 添え(グラッセ) チンゲン菜のソテー スナックエンドウのドレ和え コンソメスープ	御飯 トマト鍋 れんこんのソテー アスパラサラダ 果物 	御飯 豚肉の生姜焼き 添え(キャベツ) 炒り豆腐 小松菜のお浸し 清汁 
	エネルギー 688 タンパク 23.8 脂質 27.6 炭水化物 84.6 カルシウム 138 食塩相当量 3.1	エネルギー 607 タンパク 18.4 脂質 17.7 炭水化物 91.4 カルシウム 139 食塩相当量 3	エネルギー 568 タンパク 22 脂質 13.1 炭水化物 88.9 カルシウム 58 食塩相当量 3.1	エネルギー 679 タンパク 22 脂質 24.6 炭水化物 95 カルシウム 88 食塩相当量 3.6	エネルギー 661 タンパク 21.5 脂質 29.6 炭水化物 77 カルシウム 94 食塩相当量 2.1	エネルギー 839 タンパク 37.3 脂質 35.7 炭水化物 95.2 カルシウム 222 食塩相当量 5.8	エネルギー 680 タンパク 29.3 脂質 27 炭水化物 77.6 カルシウム 242 食塩相当量 2.6
夕食	御飯 さけのつけ焼き 添え(ししとう・おろし) もやし炒め カリフラワーのドレ和え 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 カレイの野菜あんかけ なすの甘辛炒め チンゲン菜のナムル 清汁 	御飯 海鮮たまご焼き 添え(つゆ) きのこソテー ひじきのサラダ 味噌汁	御飯 大和煮 こんにゃくのピリ辛炒め ほうれん草の白和え 清汁 	御飯 さわらのつけ焼き 添え(白ねぎ・甘酢生姜) 切干大根炒め煮 カリフラワーのドレ和え 味噌汁	御飯 ハンバーグ 添え(グラッセ) ほうれん草ソテー 野菜サラダ コーンスープ 
	エネルギー 485 タンパク 20.9 脂質 14.5 炭水化物 67.6 カルシウム 63 食塩相当量 2.5	エネルギー 632 タンパク 22.4 脂質 20.7 炭水化物 90.1 カルシウム 76 食塩相当量 2.3	エネルギー 477 タンパク 19.6 脂質 13.5 炭水化物 68.7 カルシウム 124 食塩相当量 2.4	エネルギー 610 タンパク 28.4 脂質 21.9 炭水化物 75.6 カルシウム 113 食塩相当量 3.4	エネルギー 545 タンパク 24.1 脂質 11.1 炭水化物 86.7 カルシウム 137 食塩相当量 2.8	エネルギー 542 タンパク 22.3 脂質 16.8 炭水化物 73.8 カルシウム 98 食塩相当量 3.2	エネルギー 632 タンパク 20.4 脂質 21.8 炭水化物 89 カルシウム 131 食塩相当量 3.2
合計	エネルギー 1658 タンパク 57.5 脂質 75 炭水化物 236.8 カルシウム 392 食塩相当量 6.7	エネルギー 1517 タンパク 47.9 脂質 42.6 炭水化物 234.9 カルシウム 310 食塩相当量 6.2	エネルギー 1501 タンパク 56.2 脂質 48.9 炭水化物 207.9 カルシウム 559 食塩相当量 6.6	エネルギー 1550 タンパク 55.9 脂質 47.4 炭水化物 228.2 カルシウム 229 食塩相当量 8	エネルギー 1690 タンパク 61.4 脂質 59.3 炭水化物 224.9 カルシウム 547 食塩相当量 6.5	エネルギー 1679 タンパク 69.7 脂質 58.3 炭水化物 219.8 カルシウム 356 食塩相当量 10.1	エネルギー 1600 タンパク 57.8 脂質 54.2 炭水化物 219 カルシウム 492 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。

令和7年12月 花咲浜寺献立表

	12月14日(日)	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)
朝食	チョコカスター イタリアンサラダ コーヒー牛乳 果物	白粥 漬物 がんも煮 果物	りんごパン スナッPEndウのドレ和え 牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 炒り卵 果物	黒糖みるくパン いんげんのソテー 牛乳 洋梨缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 ちくわの甘辛炒め 果物	茶粥 漬物 チンゲン菜の和え物 果物
	エネルギー 496 たんぱく 12.1 脂質 38.1 炭水化物 78.4 カルシウム 196 食塩相当量 1.2	エネルギー 328 たんぱく 9.8 脂質 7.8 炭水化物 53.9 カルシウム 20 食塩相当量 1.1	エネルギー 463 たんぱく 15.9 脂質 16.5 炭水化物 62.2 カルシウム 332 食塩相当量 1.3	エネルギー 328 たんぱく 10.5 脂質 8.9 炭水化物 51 カルシウム 43 食塩相当量 0.7	エネルギー 517 たんぱく 17 脂質 24.2 炭水化物 56.6 カルシウム 502 食塩相当量 1.6	エネルギー 296 たんぱく 6 脂質 4.1 炭水化物 58.7 カルシウム 18 食塩相当量 1.2	エネルギー 226 たんぱく 5.5 脂質 0.7 炭水化物 50.1 カルシウム 74 食塩相当量 1.3
昼食	御飯 めばるの煮付け 添え(里芋・人参) にらもやし炒め きゅうりの和え物 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 小松菜の和え物 赤だし	御飯 肉じゃが れんこん金平 いんげんのごまドレ和え 味噌汁	御飯 鶏肉とかぶの煮物 茄子の揚げ浸し 大根菜の和え物 味噌汁	御飯 ほっけの塩焼き 添え(おろし・レモン) 高野煮 酢みそ和え 清汁	親子丼 小松菜の炒め煮 里芋の梅和え 赤だし	ごはん(小) 豚肉入りにゅうめん 金時豆煮 オクラの柚子和え 三色寒天
	エネルギー 411 たんぱく 20.1 脂質 6.6 炭水化物 68 カルシウム 101 食塩相当量 2.4	エネルギー 623 たんぱく 26.5 脂質 19.2 炭水化物 84 カルシウム 196 食塩相当量 5	エネルギー 621 たんぱく 24.1 脂質 18.1 炭水化物 93.5 カルシウム 101 食塩相当量 2.7	エネルギー 606 たんぱく 26.1 脂質 22.2 炭水化物 73.7 カルシウム 290 食塩相当量 3.4	エネルギー 494 たんぱく 27.1 脂質 10.1 炭水化物 73.3 カルシウム 162 食塩相当量 2.6	エネルギー 642 たんぱく 28.3 脂質 20.8 炭水化物 81.9 カルシウム 172 食塩相当量 3.8	エネルギー 657 たんぱく 23.6 脂質 14.1 炭水化物 108.4 カルシウム 126 食塩相当量 2.4
夕食	御飯 チキンソテー 添え(いんげん) かぶの洋風煮 ポテトサラダ コンソメスープ	御飯 太刀魚の煮付け 添え(オクラ) 長芋の白煮 ブロッコリーの和え物 清汁	御飯 豆腐チャンプル 冬瓜の煮物 キャベツの昆布和え 豚汁	御飯 チンジャオロース 蒸しニラ饅頭 春雨サラダ 中華スープ	御飯 豚肉と水菜のはりはり炒め ひじき煮 ブロッコリーの明太マヨ和え 味噌汁	御飯 さばのごま味噌焼き 添え(ししとう・人参) たけのこの土佐煮 ほうれん草の和え物 清汁	御飯 スペイン風オムレツ 添え(スナッPEndウ) イタリアンソテー フレンチサラダ コンソメスープ
	エネルギー 634 たんぱく 24.3 脂質 25 炭水化物 79.4 カルシウム 64 食塩相当量 2.6	エネルギー 523 たんぱく 20.1 脂質 13.8 炭水化物 78.2 カルシウム 70 食塩相当量 2.1	エネルギー 564 たんぱく 28.7 脂質 18 炭水化物 70.3 カルシウム 223 食塩相当量 2.6	エネルギー 601 たんぱく 23.9 脂質 16.6 炭水化物 88.9 カルシウム 73 食塩相当量 2.7	エネルギー 612 たんぱく 23 脂質 26.3 炭水化物 71.8 カルシウム 206 食塩相当量 3	エネルギー 509 たんぱく 22.8 脂質 14.8 炭水化物 70.2 カルシウム 71 食塩相当量 2.6	エネルギー 602 たんぱく 25.3 脂質 21.9 炭水化物 76.3 カルシウム 84 食塩相当量 2.5
合計	エネルギー 1541 たんぱく 56.5 脂質 69.7 炭水化物 225.8 カルシウム 361 食塩相当量 6.2	エネルギー 1474 たんぱく 56.4 脂質 40.8 炭水化物 216.1 カルシウム 286 食塩相当量 8.2	エネルギー 1648 たんぱく 68.7 脂質 52.6 炭水化物 226 カルシウム 656 食塩相当量 6.6	エネルギー 1535 たんぱく 60.5 脂質 47.7 炭水化物 213.6 カルシウム 406 食塩相当量 6.8	エネルギー 1623 たんぱく 67.1 脂質 60.6 炭水化物 201.7 カルシウム 870 食塩相当量 7.2	エネルギー 1447 たんぱく 57.1 脂質 39.7 炭水化物 210.8 カルシウム 261 食塩相当量 7.6	エネルギー 1485 たんぱく 54.4 脂質 36.7 炭水化物 234.8 カルシウム 284 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12月 花咲浜寺献立表

	12月21日(日)	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)
朝食	季節のジャムパン かぶのスープ煮 コーヒー牛乳 果物	白粥 漬物 小松菜のごま和え 果物	カスタードクリームパン 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	はちみつパン 冬瓜のスープ煮 牛乳 みかん缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 アスパラのドレ和え 果物 	茶粥 漬物 えび団子の旨煮 果物
	エネルギー 446 タンパク 10.6 脂質 29.8 炭水化物 86.9 カルシウム 186 食塩相当量 0.9	エネルギー 282 タンパク 6.3 脂質 6.2 炭水化物 51.1 カルシウム 94 食塩相当量 0.8	エネルギー 498 タンパク 14.5 脂質 20 炭水化物 64.3 カルシウム 318 食塩相当量 0.8	エネルギー 251 タンパク 5 脂質 3.1 炭水化物 51.4 カルシウム 52 食塩相当量 0.9	エネルギー 408 タンパク 13.5 脂質 14.6 炭水化物 53.4 カルシウム 317 食塩相当量 1	エネルギー 258 タンパク 6 脂質 2.5 炭水化物 53.5 カルシウム 35 食塩相当量 0.9	エネルギー 342 タンパク 9.1 脂質 7.7 炭水化物 58.4 カルシウム 30 食塩相当量 1.8
昼食	御飯 肉団子の甘酢煮 春巻き ハムサラダ 中華スープ 	【冬至】 ごはん(小)  かき揚げそば 冬至かぼちゃ しろ菜のゆず和え ババロア 	御飯 白身魚の磯辺焼き 添え(ししとう・人参) たけのこのおかか炒め 春菊のお浸し 味噌汁 	御飯 牛肉のスタミナ炒め れんこん金平 わかめと玉葱のマヨ醤油和え 味噌汁 	【クリスマス】 パセリライス  フライドチキン 添え(ブロッコリー・人参) マカロニソテー ツナサラダ コーンスープ ケーキ 	【お弁当の日】 ゆかりごはん 漬物 ゆず胡椒とり天 だし巻きたまご 炊き合わせ マカロニサラダ 清汁 果物 	麻婆丼 大根菜のごまドレ和え 中華スープ 杏仁豆腐 
	エネルギー 655 タンパク 17.2 脂質 23.7 炭水化物 93.1 カルシウム 73 食塩相当量 3.6	エネルギー 668 タンパク 18.6 脂質 15.4 炭水化物 116.1 カルシウム 163 食塩相当量 2.6	エネルギー 481 タンパク 23.3 脂質 9.5 炭水化物 76.5 カルシウム 119 食塩相当量 2.5	エネルギー 591 タンパク 20.3 脂質 19.1 炭水化物 84 カルシウム 123 食塩相当量 2.8	エネルギー 1008 タンパク 29.6 脂質 50.7 炭水化物 108.5 カルシウム 184 食塩相当量 4	エネルギー 751 タンパク 30.3 脂質 30 炭水化物 88.2 カルシウム 116 食塩相当量 5.5	エネルギー 639 タンパク 24.8 脂質 23.2 炭水化物 82.1 カルシウム 302 食塩相当量 2.2
夕食	御飯 豚肉と根菜の炒め物 ニンニクの芽炒め アスパラの醤油マヨ和え 味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 ひじき入り炒り豆腐 大根の和えもの 味噌汁 	御飯 八宝菜 チヂミ ピーマンともやしの中華和え 中華スープ 	御飯 クリームシチュー ほうれん草のソテー 海藻サラダ 青りんごゼリー 	御飯 たら中華風あんかけ 添え(グリーンリーフ) カリフラワーとエビの中華炒め 白菜とハムのドレ和え 中華スープ	御飯 豚肉の生姜焼き 添え(キャベツ) ちくわとピーマンの炒め物 ほうれん草の和え物 味噌汁	御飯 さばの塩焼き 添え(おろし) 枝豆がんも煮 ぬた和え 清汁 
	エネルギー 688 タンパク 28.2 脂質 29.1 炭水化物 76.2 カルシウム 67 食塩相当量 2.8	エネルギー 474 タンパク 21.9 脂質 10.5 炭水化物 72.5 カルシウム 166 食塩相当量 2.7	エネルギー 584 タンパク 23.1 脂質 17.9 炭水化物 81.7 カルシウム 66 食塩相当量 3	エネルギー 617 タンパク 20.4 脂質 18.8 炭水化物 95.2 カルシウム 99 食塩相当量 2.3	エネルギー 465 タンパク 26.3 脂質 8.4 炭水化物 71.1 カルシウム 116 食塩相当量 4.1	エネルギー 640 タンパク 24.8 脂質 22.8 炭水化物 82.6 カルシウム 146 食塩相当量 3	エネルギー 589 タンパク 24.2 脂質 20.1 炭水化物 75.3 カルシウム 66 食塩相当量 2.8
合計	エネルギー 1789 タンパク 56 脂質 82.6 炭水化物 256.2 カルシウム 326 食塩相当量 7.3	エネルギー 1424 タンパク 46.8 脂質 32.1 炭水化物 239.7 カルシウム 423 食塩相当量 6.1	エネルギー 1563 タンパク 60.9 脂質 47.4 炭水化物 222.5 カルシウム 503 食塩相当量 6.3	エネルギー 1459 タンパク 45.7 脂質 41 炭水化物 230.6 カルシウム 274 食塩相当量 6	エネルギー 1881 タンパク 69.4 脂質 73.7 炭水化物 233 カルシウム 617 食塩相当量 9.1	エネルギー 1649 タンパク 61.1 脂質 55.3 炭水化物 224.3 カルシウム 297 食塩相当量 9.4	エネルギー 1570 タンパク 58.1 脂質 51 炭水化物 215.8 カルシウム 398 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。