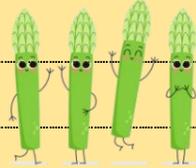


令和6年7月 花咲浜寺 献立表

	7月7日(日)	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)
朝食	ジャムパン(ミックス)	白粥	豆乳クリームパン	白粥	あんぱんだより	白粥	茶粥
	アスパラのドレ和え	漬物	スナップエンドウソテー	ごま昆布佃煮	ソーセージソテー	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	ちくわの金平	牛乳	炒り卵	牛乳	冬瓜の煮物	ほうれん草のお浸し
	果物	果物	ヨーグルト 	果物	果物 	洋梨缶のヨーグルト和え	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 330 タンパク 10.3 脂質 9 炭水化物 52.2 カルシウム 57 食塩相当量 1	エネルギー 486 タンパク 16.3 脂質 13.5 炭水化物 72.1 カルシウム 276 食塩相当量 1.1	エネルギー 246 タンパク 5.5 脂質 2.1 炭水化物 51.1 カルシウム 79 食塩相当量 1	エネルギー 238 タンパク 5.4 脂質 0.8 炭水化物 53.3 カルシウム 30 食塩相当量 1.1
昼食	【七夕】 ごはん(小) 	御飯	麻婆丼	御飯	ごはん(小)	御飯	御飯
	七夕そうめん	鶏肉の塩麴焼	もやしの中華和え	太刀魚の照り焼き	焼きそば	鶏肉と大根の煮物	コロッケ
	枝豆がんと煮	添え(ズッキーニ・人参)	中華スープ	添え(ししとう)	卵の花	さつまいもごま炒め	添え(スナップエンドウ)
	すいか 	昆布大豆煮	三色寒天 	れんこん金平	いちごゼリー 	白菜の柚香和え	チンゲンサイのソテー
		味噌汁 		かぶの甘酢和え 		味噌汁	ツナサラダ 
	エネルギー 554 タンパク 21.9 脂質 9.3 炭水化物 94.8 カルシウム 68 食塩相当量 2.5	エネルギー 617 タンパク 29.8 脂質 21.1 炭水化物 77.3 カルシウム 133 食塩相当量 3.1	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 684 タンパク 26.7 脂質 18.4 炭水化物 94.9 カルシウム 91 食塩相当量 2.6	エネルギー 609 タンパク 22.9 脂質 18.9 炭水化物 87.1 カルシウム 114 食塩相当量 2.6	エネルギー 664 タンパク 15.2 脂質 26.4 炭水化物 91.3 カルシウム 116 食塩相当量 3.3
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	牛肉のおろし煮	あじのつけ焼き	豚肉の生姜焼き	肉じゃが	赤魚の煮付け	牛肉のカレー炒め	さけのバター焼き
	じゃが芋の味噌煮	添え(ソテー)	添え(キャベツ・トマト)	大根菜のさっと煮	添え(豆腐・オクラ)	小松菜の煮浸し	添え(グラッセ)
	しろ菜の生姜醤油和え	茄子の旨煮	里芋の含め煮	きゅうりのかにかま和え	厚揚げとごぼうのピリ辛炒め煮	アスパラのドレ和え	マカロニソテー
	清汁 	モロヘイヤとみょうがの和え物	しろ菜の和え物	清汁 	パンプキンサラダ	清汁	キャベツのマヨ和え
		味噌汁 	味噌汁 		味噌汁 		コンソメスープ
エネルギー 574 タンパク 22.1 脂質 18.3 炭水化物 82.1 カルシウム 134 食塩相当量 2.7	エネルギー 566 タンパク 23.2 脂質 21.2 炭水化物 69.2 カルシウム 142 食塩相当量 2.4	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 606 タンパク 21.4 脂質 18.4 炭水化物 88.7 カルシウム 237 食塩相当量 3	エネルギー 572 タンパク 24.5 脂質 17.3 炭水化物 80.6 カルシウム 194 食塩相当量 2.4	エネルギー 652 タンパク 24.9 脂質 23.6 炭水化物 84.9 カルシウム 132 食塩相当量 2.5	エネルギー 617 タンパク 21.5 脂質 26.4 炭水化物 73.3 カルシウム 61 食塩相当量 2	
総合計	エネルギー 1556 タンパク 54.6 脂質 60.8 炭水化物 252.2 カルシウム 382 食塩相当量 6.4	エネルギー 1503 タンパク 62.2 脂質 47.8 炭水化物 205.3 カルシウム 321 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 1507 タンパク 49.1 脂質 47.2 炭水化物 220.4 カルシウム 348 食塩相当量 6.7	エネルギー 1742 タンパク 67.5 脂質 49.2 炭水化物 247.6 カルシウム 561 食塩相当量 6.1	エネルギー 1507 タンパク 53.3 脂質 44.6 炭水化物 223.1 カルシウム 325 食塩相当量 6.1	エネルギー 1519 タンパク 42.1 脂質 53.6 炭水化物 217.9 カルシウム 207 食塩相当量 6.4

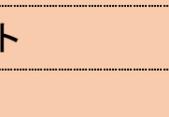
※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和6年7月 花咲浜寺 献立表

	7月14日(日)	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)
朝食	メロンパン	白粥	チョコカスター	白粥	りんごパン	白粥	茶粥
	照り焼き肉団子	漬物	スクランブルエッグ	漬物	チーズサラダ	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	キャベツの炒め物	牛乳	チンゲン菜のツナ和え	牛乳	がんも煮	小松菜の煮浸し
	果物 	果物	ヨーグルト 	果物	果物	りんご缶のヨーグルト和え	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 288 タンパク 5.4 脂質 6 炭水化物 53.5 カルシウム 26 食塩相当量 0.7	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 278 タンパク 7.1 脂質 5.2 炭水化物 51.3 カルシウム 55 食塩相当量 0.7	エネルギー 488 タンパク 15.2 脂質 18 炭水化物 64.7 カルシウム 329 食塩相当量 1.5	エネルギー 330 タンパク 11 脂質 9.2 炭水化物 49.7 カルシウム 76 食塩相当量 1.3	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	御飯	炊き込みごはん	御飯	【お誕生日会】	シーフードカレー	御飯
	牛肉のオイスター炒め	めばるの煮付け	揚げ出し豆腐のあんかけ	ポークチャップ	バターロール	漬物(福神漬)	さばの照り焼き
	長芋の白煮	添え(茄子・人参)	れんこんとアスパラのそぼろ炒め	添え(じゃがバター)	鶏肉のトマトソースがけ	ブロッコリーサラダ	添え(白ねぎ)
	アスパラとえびの辛子酢味噌和え	しろ菜炒め	もやしのゆず醤油和え	かぶの洋風煮	添え(グラッセ)	ババロア	しろ菜と竹輪の炒めもの
	清汁 	スナックエンドウのドレ和え	味噌汁 	マカロニサラダ 	アスパラのドレ和え	コーンスープ 	大豆とツナのサラダ 
	エネルギー 613 タンパク 25.9 脂質 17.6 炭水化物 86.2 カルシウム 92 食塩相当量 2.7	エネルギー 506 タンパク 20.4 脂質 16.3 炭水化物 70.7 カルシウム 145 食塩相当量 2.5	エネルギー 592 タンパク 15.5 脂質 21.4 炭水化物 85.9 カルシウム 103 食塩相当量 3.3	エネルギー 618 タンパク 24.4 脂質 21 炭水化物 84.7 カルシウム 67 食塩相当量 2.8	エネルギー 745 タンパク 26 脂質 36.6 炭水化物 74.8 カルシウム 137 食塩相当量 3.4	エネルギー 606 タンパク 22.6 脂質 15.5 炭水化物 94.9 カルシウム 123 食塩相当量 2.9	エネルギー 664 タンパク 27.1 脂質 29.2 炭水化物 72.8 カルシウム 98 食塩相当量 3.4
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
他人とじ	マーマレードチキン	ほっけの塩焼き	牛肉の生姜炒め	白身魚のバター醤油焼き	豚肉の塩麴焼	チンジャオロース	
ひじき炒め煮	添え(ブロッコリー・トマト)	添え(おろし・レモン)	さつま芋の煮物	添え(オクラ)	添え(キャベツ)	焼き餃子	
カリフラワーのドレ和え	白花豆煮	ちくわの金平	キャベツの昆布和え	ひじき煮	卵の花	春雨の酢の物	
味噌汁 	小松菜のマヨ和え	なます 	清汁 	ほうれん草のお浸し	長芋の梅和え	中華スープ 	
エネルギー 573 タンパク 25.7 脂質 16.2 炭水化物 82.7 カルシウム 166 食塩相当量 2.9	エネルギー 709 タンパク 27.8 脂質 24.9 炭水化物 91.6 カルシウム 141 食塩相当量 2.5	エネルギー 484 タンパク 21.4 脂質 10.6 炭水化物 75.7 カルシウム 95 食塩相当量 2.9	エネルギー 622 タンパク 21.5 脂質 17.6 炭水化物 96.1 カルシウム 112 食塩相当量 2.5	エネルギー 465 タンパク 19.7 脂質 11.2 炭水化物 71.4 カルシウム 116 食塩相当量 2.6	エネルギー 644 タンパク 31.8 脂質 17.1 炭水化物 86.8 カルシウム 107 食塩相当量 2.7	エネルギー 684 タンパク 22.9 脂質 27.2 炭水化物 84.5 カルシウム 70 食塩相当量 2.5	
総合計	エネルギー 1691 タンパク 65.8 脂質 67 炭水化物 256.9 カルシウム 449 食塩相当量 7.2	エネルギー 1503 タンパク 53.6 脂質 47.2 炭水化物 215.8 カルシウム 312 食塩相当量 5.7	エネルギー 1614 タンパク 57.7 脂質 56.6 炭水化物 217.5 カルシウム 538 食塩相当量 7.4	エネルギー 1518 タンパク 53 脂質 43.8 炭水化物 232.1 カルシウム 234 食塩相当量 6	エネルギー 1698 タンパク 60.9 脂質 65.8 炭水化物 210.9 カルシウム 582 食塩相当量 7.5	エネルギー 1580 タンパク 65.4 脂質 41.8 炭水化物 231.4 カルシウム 306 食塩相当量 6.9	エネルギー 1614 タンパク 56.8 脂質 57.6 炭水化物 214.6 カルシウム 248 食塩相当量 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6年7月 花咲浜寺 献立表

	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)
朝食	黒糖ミルクパン	白粥	季節のジャムパン	白粥	はちみつパン	白粥	茶粥
	ソーセージサラダ	漬物	炒り卵 	漬物	スープ煮	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	大根菜の炒め物	牛乳 	えび団子の旨煮	牛乳 	しろ菜ソテー	ちくわとじゃがいもの煮物
	果物 	果物	ヨーグルト	果物	果物 	パイン缶のヨーグルト和え	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 424 タンパク 12.4 脂質 13.8 炭水化物 62.1 カルシウム 252 食塩相当量 0.9	エネルギー 267 タンパク 7 脂質 4.9 炭水化物 49.4 カルシウム 146 食塩相当量 1.1	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)	ビビンバ丼	御飯	【土用の丑の日】	御飯	【お弁当の日】	ごはん(小)
	冷やしぶっかけうどん	シューマイ	蒸し豚のねぎソース	うなぎ蒲焼き丼	エビカツ	枝豆ゆかりごはん	冷やしきつねそば
	なすの香味炒め	中華スープ	添え(白菜)	野菜しんじょう煮	添え(キャベツ)	スズキの甘酢あんかけ	豚の角煮
	フルーツヨーグルト	果物	かぼちゃ煮	きゅうりの酢の物	アスパラソテー	添え(グリーンリーフ)	ほうれん菜のツナ和え
			春雨梅ドレ和え	清汁	カリフラワードレ和え	茄子の揚げ浸し	
			味噌汁 	すいか 	味噌汁 	だし巻きたまご 	
						オクラとモロヘイヤの和え物	
					清汁 		
					ミニロールケーキ 		
	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 601 タンパク 20.8 脂質 21.3 炭水化物 82 カルシウム 94 食塩相当量 2.3	エネルギー 514 タンパク 22.8 脂質 8.8 炭水化物 87 カルシウム 77 食塩相当量 2.8	エネルギー 647 タンパク 27.1 脂質 21.6 炭水化物 89.3 カルシウム 131 食塩相当量 3.3	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 714 タンパク 30.5 脂質 24.2 炭水化物 92.2 カルシウム 156 食塩相当量 4.1	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 	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ミートローフ 	鶏肉のタルタル焼	さわらの煮付け	鶏肉おろしポン酢かけ	ベーコンときのこのキッシュ	鶏の山椒焼き	さけの酒蒸し
	添え(グラッセ)	添え(ソテー) 	添え(なす・オクラ)	添え(もやし・ほうれん草)	添え(スナップエンドウ)	添え(ブロッコリー)	添え(豆腐・白菜)
	ジャーマンポテト	アスパラ炒め 	れんこんの金平	里芋煮 	ズッキーニのソテー	とうがん煮	ひじき煮 
	カリフラワーのマリネ	かぶのドレ和え	しろ菜の柚香和え	チンゲンサイの和え物	海藻サラダ	いんげんの和え物	かぶのマヨ和え
	コンソメスープ	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁
	エネルギー 625 タンパク 24 脂質 20.2 炭水化物 88.7 カルシウム 108 食塩相当量 2.1	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 117 食塩相当量 3	エネルギー 509 タンパク 20.4 脂質 13.7 炭水化物 74.6 カルシウム 121 食塩相当量 2.5	エネルギー 613 タンパク 25.8 脂質 19.4 炭水化物 81.5 カルシウム 142 食塩相当量 3.1	エネルギー 588 タンパク 24.1 脂質 24.2 炭水化物 69.3 カルシウム 207 食塩相当量 3.1	エネルギー 524 タンパク 23.7 脂質 16.3 炭水化物 69.4 カルシウム 107 食塩相当量 2.6	エネルギー 601 タンパク 23.7 脂質 22.8 炭水化物 75.1 カルシウム 171 食塩相当量 3.4
エネルギー 1743 タンパク 54.6 脂質 79 炭水化物 254.8 カルシウム 640 食塩相当量 6.5	エネルギー 1574 タンパク 54.2 脂質 55.3 炭水化物 214 カルシウム 338 食塩相当量 6.2	エネルギー 1546 タンパク 63.6 脂質 41.1 炭水化物 228.9 カルシウム 531 食塩相当量 6.3	エネルギー 1596 タンパク 62 脂質 48.7 炭水化物 227.6 カルシウム 349 食塩相当量 7.9	エネルギー 1583 タンパク 55.1 脂質 56.7 炭水化物 214.3 カルシウム 541 食塩相当量 6.7	エネルギー 1505 タンパク 61.2 脂質 45.4 炭水化物 211 カルシウム 409 食塩相当量 7.8	エネルギー 1506 タンパク 50.8 脂質 45.5 炭水化物 222.5 カルシウム 276 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6年7月 花咲浜寺 献立表

	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)
朝食	カスタードクリームパン	白粥	シュガーバターコッペ	白粥	レーズンペストリー	白粥	茶粥
	いんげんのソテー	漬物	イタリアンサラダ	漬物	ブロッコリーのソテー	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	小松菜の煮浸し	牛乳	いか団子の旨煮	牛乳	たまごとじ	じゃこピーマン
	果物 	果物	ヨーグルト	果物	果物	黄桃缶のヨーグルト和え	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 525 タンパク 14.9 脂質 16 炭水化物 80.5 カルシウム 286 食塩相当量 1.2	エネルギー 305 タンパク 10.9 脂質 6.5 炭水化物 50 カルシウム 92 食塩相当量 1.2	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	ハヤシライス	ごはん(小)	御飯	赤飯	御飯	御飯
	豚肉のしぐれ煮	添え(福神漬)	冷麺	豚肉の味噌炒め	太刀魚の幽庵焼き	牛肉の甘辛炒め	鶏の唐揚げ
	さつま芋のごま焼き	チーズサラダ	春巻き	かぼちゃのいところ煮	添え(ししとう・白花豆煮)	しろ菜の煮浸し	添え(キャベツ・トマト)
	ブロッコリーの和え物	ババロア	杏仁豆腐	アスパラサラダ	枝豆がんも煮	もやしの酢の物	ひじき煮
	味噌汁 			清汁 	味噌汁 	味噌汁 	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 616 タンパク 19.3 脂質 14.8 炭水化物 98 カルシウム 61 食塩相当量 2.8	エネルギー 630 タンパク 26.3 脂質 16.9 炭水化物 94 カルシウム 77 食塩相当量 2.2	エネルギー 660 タンパク 26.9 脂質 23.3 炭水化物 82.4 カルシウム 177 食塩相当量 3.1	エネルギー 615 タンパク 23.9 脂質 22 炭水化物 79.9 カルシウム 136 食塩相当量 2.5	エネルギー 641 タンパク 26.5 脂質 22.8 炭水化物 81.5 カルシウム 157 食塩相当量 3	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯 
	れんこんのおとし揚げ	鶏の治部煮	さばの塩焼き	干草蒸し	つくね豆腐の照り焼き	白身魚のムニエル 	豚大根 
	高野の煮物	なすの香味炒め	添え(大葉・おろし)	添え(さつま芋甘露煮)	添え(スナックエンドウ)	添え(グラッセ) 	かにシューマイ
	めた和え	アスパラのごまドレ和え	たけのこの土佐煮	大豆煮	れんこん金平	じゃがいもの洋風煮	きゅうりのドレ和え
	清汁 	かきたま汁 	もやしのナムル 	なすの和え物	白菜のドレ和え 	カリフラワーのツナマヨ和え	清汁
エネルギー 560 タンパク 22.8 脂質 12.6 炭水化物 87.3 カルシウム 139 食塩相当量 3.1	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 571 タンパク 26.6 脂質 14.6 炭水化物 83.6 カルシウム 211 食塩相当量 3	エネルギー 604 タンパク 25.6 脂質 16.4 炭水化物 87.3 カルシウム 136 食塩相当量 3	エネルギー 605 タンパク 21.4 脂質 22.9 炭水化物 79.8 カルシウム 64 食塩相当量 2.2	エネルギー 609 タンパク 21.6 脂質 20.2 炭水化物 82.8 カルシウム 69 食塩相当量 2.4	
総合計	エネルギー 1636 タンパク 58.1 脂質 63.4 炭水化物 259.5 カルシウム 435 食塩相当量 6.9	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 1640 タンパク 58.6 脂質 52.7 炭水化物 226.8 カルシウム 450 食塩相当量 7.4	エネルギー 1491 タンパク 62.9 脂質 33.6 炭水化物 235.3 カルシウム 335 食塩相当量 6.8	エネルギー 1789 タンパク 67.4 脂質 55.7 炭水化物 250.2 カルシウム 599 食塩相当量 7.3	エネルギー 1525 タンパク 56.2 脂質 51.4 炭水化物 209.7 カルシウム 292 食塩相当量 5.9	エネルギー 1525 タンパク 53.8 脂質 45.8 炭水化物 222.1 カルシウム 263 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。