

令和6年9月 花咲浜寺 献立表

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)
朝食	あんぱん	白粥	チョコカスター	白粥	りんりんりんご	白粥 	茶粥
	アスパラの炒め物	漬物	しろ菜のドレ和え	漬物	カリフラワーのコンソメ煮	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	オクラのドレ和え	牛乳	大根菜のそぼろ炒め	牛乳	照り焼き肉団子	平天の旨煮
	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 480 タンパク 11.1 脂質 32.2 炭水化物 85.9 カルシウム 179 食塩相当量 0.9	エネルギー 246 タンパク 5 脂質 1.4 炭水化物 54.5 カルシウム 57 食塩相当量 0.7	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 307 タンパク 8.5 脂質 6.6 炭水化物 53.2 カルシウム 129 食塩相当量 0.8	エネルギー 453 タンパク 15.2 脂質 13.9 炭水化物 65.9 カルシウム 278 食塩相当量 1.8	エネルギー 312 タンパク 10.9 脂質 3.4 炭水化物 59.6 カルシウム 92 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	赤飯	御飯	御飯	御飯	ごはん(小)	御飯	御飯
	牛肉のしぐれ煮	メンチカツ	太刀魚の山椒煮	牛肉のオイスターソース炒め	山菜うどん	さばの塩焼き	きのこのキッシュ
	たけのこのおかか炒め	添え(ブロッコリー・トマト)	添え(ふき・人参)	厚揚げのピリ辛炒め煮	豚の角煮	添え(ししとう・おろし)	ズッキーニのソテー
	ぬた和え	チンゲン菜の炒め煮	いんげんの炒め物	春雨サラダ	アスパラの和え物	かぼちゃのそぼろ煮	マカロニサラダ
	清汁 	チーズサラダ	おさつサラダ	中華スープ 		きゅうりの酢の物	コンソメスープ 
	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 739 タンパク 23.1 脂質 25.4 炭水化物 98 カルシウム 200 食塩相当量 3.3	エネルギー 608 タンパク 19.2 脂質 21.1 炭水化物 85.5 カルシウム 84 食塩相当量 2.8	エネルギー 658 タンパク 22.5 脂質 26.3 炭水化物 80.5 カルシウム 175 食塩相当量 2	エネルギー 559 タンパク 16.5 脂質 14.7 炭水化物 87.1 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 678 タンパク 24.8 脂質 30.4 炭水化物 75.4 カルシウム 194 食塩相当量 3.3
夕食	御飯	御飯	御飯 	御飯	御飯	御飯	御飯
	たらのもニエル	鶏肉と牛蒡の生姜炒め	ポークチャップ	さわらの酒蒸し	鶏肉の塩麹焼	すき煮	豚肉四川風炒め
	添え(グラッセ)	大根菜の煮浸し	添え(アスパラ)	じゃがいもの金平	添え(白ねぎ)	なすの煮浸し	焼き餃子
	さつま芋のレモン煮	かぶのドレ和え	ほうれん草ソテー	たけのこの磯香和え	炒り卵	ブロッコリーの和え物	スナックえんどうのドレ和え
	スパゲティサラダ	味噌汁 	大根サラダ	清汁 	オクラの青じそ和え	清汁 	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 627 タンパク 25.4 脂質 21.7 炭水化物 82.8 カルシウム 222 食塩相当量 2.7	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 543 タンパク 26.4 脂質 13.5 炭水化物 79.5 カルシウム 172 食塩相当量 2.4	エネルギー 618 タンパク 29.3 脂質 22.4 炭水化物 74.3 カルシウム 129 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 612 タンパク 24.2 脂質 17.1 炭水化物 89.6 カルシウム 90 食塩相当量 2.5
総合計	エネルギー 1676 タンパク 51.7 脂質 69.4 炭水化物 259.6 カルシウム 359 食塩相当量 5.6	エネルギー 1612 タンパク 53.5 脂質 48.5 炭水化物 235.3 カルシウム 479 食塩相当量 6.7	エネルギー 1605 タンパク 58.9 脂質 56 炭水化物 217.3 カルシウム 552 食塩相当量 6.4	エネルギー 1508 タンパク 57.4 脂質 46.4 炭水化物 213.2 カルシウム 476 食塩相当量 5.2	エネルギー 1630 タンパク 61 脂質 51 炭水化物 227.3 カルシウム 516 食塩相当量 7.4	エネルギー 1520 タンパク 61.3 脂質 47.5 炭水化物 212.6 カルシウム 345 食塩相当量 5.9	エネルギー 1563 タンパク 58 脂質 49.1 炭水化物 221.1 カルシウム 301 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6年9月 花咲浜寺 献立表

	9月8日(日)	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)
朝食	メロンパン	白粥	黒糖みるくパン	白粥	季節ジャムパン	白粥 	茶粥
	チンゲン菜炒め	漬物	いんげんソテー	漬物	マカロニサラダ	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	ちくわの金平	牛乳	ピーマンの炒め煮	牛乳 	がんも煮	いか団子の旨煮
	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 476 タンパク 11.5 脂質 36 炭水化物 77.6 カルシウム 223 食塩相当量 1.7	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	御飯	御飯	焼き鳥丼	ちらし寿司	御飯	ごはん(小)
	添え(福神漬)	豚肉の味噌炒め	白身魚のバター醤油焼き	ほうれん草の炒め物	かぼちゃ煮	肉団子の中華あん	かき揚げそば
	コーンサラダ	根菜と平天の煮物	添え(スナップエンドウ)	もやしの和え物	アスパラのごまドレ和え	ほうれん草のソテー	しろ菜のツナマヨ和え
	フルーチェ 	しろ菜の錦糸和え	絹揚げの炒め煮	味噌汁 	清汁 	ナムル	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 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 511 タンパク 23.6 脂質 14.3 炭水化物 71.3 カルシウム 223 食塩相当量 2.7	エネルギー 571 タンパク 27.4 脂質 21.2 炭水化物 66.2 カルシウム 88 食塩相当量 3.4	エネルギー 486 タンパク 17.3 脂質 9.3 炭水化物 86.2 カルシウム 61 食塩相当量 3.2	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	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚の磯辺焼き	お豆腐グラタン	牛肉のトマト煮	かに玉	鶏肉と大根の煮物	さばのつけ焼き	豚肉の甘辛炒め
	添え(ししとう・人参)	スープ煮	アスパラのソテー	蒸しシュウマイ 	チンゲン菜炒め	添え(ししとう・人参)	さつま芋のレモン煮
	小松菜の煮浸し	ほうれん草のツナマヨ和え	白菜のお浸し	キャベツの和え物	大根菜の和え物	里芋のそぼろ煮	きゅうりのドレ和え
	カリフラワーの甘酢和え	果物 	コンソメスープ	杏仁豆腐	味噌汁	茄子のポン酢和え	味噌汁
エネルギー 461 タンパク 21.2 脂質 7.3 炭水化物 78.3 カルシウム 149 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 693 タンパク 24.6 脂質 23.7 炭水化物 94.5 カルシウム 135 食塩相当量 2.7	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 22.4 脂質 13.4 炭水化物 94.3 カルシウム 133 食塩相当量 2	
総合計	エネルギー 1608 タンパク 50.9 脂質 68.3 炭水化物 249.4 カルシウム 479 食塩相当量 7.2	エネルギー 1529 タンパク 56 脂質 44.4 炭水化物 227.8 カルシウム 366 食塩相当量 6.6	エネルギー 1585 タンパク 61.1 脂質 58 炭水化物 202.5 カルシウム 827 食塩相当量 6.5	エネルギー 1515 タンパク 57 脂質 46 炭水化物 216.7 カルシウム 240 食塩相当量 7	エネルギー 1561 タンパク 55.1 脂質 45.4 炭水化物 234 カルシウム 535 食塩相当量 7.2	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 49.4 脂質 41.6 炭水化物 243.1 カルシウム 305 食塩相当量 5.8

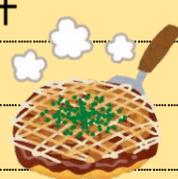
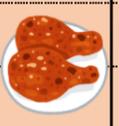
※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和6年9月 花咲浜寺 献立表

	9月15日(日)	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21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
	野菜サラダ(かにかま)	漬物	チーズサラダ	漬物	大根のドレ和え	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	冬瓜のそぼろあんかけ	牛乳	ほうれん草の和え物	牛乳	チンゲン菜の炒め煮	炒り卵
	果物 	果物 	ヨーグルト 	果物	果物	みかん缶のヨーグルト和え	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 541 タンパク 17.1 脂質 23.1 炭水化物 63.5 カルシウム 380 食塩相当量 1.5	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	御飯	【敬老の日】	【お月見】 	ごはん(小)	【お誕生日会】	カレーライス	御飯
	牛肉の生姜煮	きのこ御飯	御飯	塩ラーメン	バターロール 	漬物(福神漬)	鶏の甘辛味噌焼き
	ひじき炒め	天ぷらの盛り合わせ	つくね豆腐の銀あんかけ	春巻	ハンバーグ 	春雨の和え物	じゃがいもの金平
	小松菜の辛子和え	添え(天つゆ)	里芋味噌煮	大根菜とかにかまのドレ和え	添え(グラッセ)	マンゴープリン	マカロニサラダ
	味噌汁 	炊き合わせ	アスパラのドレ和え		カリフラワーのコンソメ煮		清汁 
		紅白なます	清汁		フレンチサラダ		
		清汁 	お月見饅頭 		コーンスープ		
		果物 			ケーキ		
エネルギー 510 タンパク 18.8 脂質 14.2 炭水化物 77.6 カルシウム 181 食塩相当量 2.6	エネルギー 647 タンパク 22 脂質 18.6 炭水化物 96.7 カルシウム 103 食塩相当量 2.9	エネルギー 637 タンパク 26.3 脂質 13.5 炭水化物 101.4 カルシウム 197 食塩相当量 2.7	エネルギー 564 タンパク 17.8 脂質 14.1 炭水化物 88.2 カルシウム 148 食塩相当量 4	エネルギー 787 タンパク 32.1 脂質 40.3 炭水化物 70.5 カルシウム 169 食塩相当量 4	エネルギー 667 タンパク 19.6 脂質 19.7 炭水化物 102.4 カルシウム 85 食塩相当量 2.9	エネルギー 699 タンパク 26.4 脂質 25.5 炭水化物 91.2 カルシウム 104 食塩相当量 3.2	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯 	御飯
	太刀魚の塩焼き	鶏の照り焼き	豚肉の塩麴炒め	鮭の南蛮漬け	豚肉の柳川風	あじのごま焼き 	牛肉とアスパラのソース炒め
	添え(オクラ・甘酢生姜) 	添え(白ねぎ)	添え(キャベツ・トマト)	小松菜炒め	ビーフソテー	添え(ブロッコリー・人参)	切り干し大根煮
	卵とじ 	白菜とツナの煮物	ごぼうの旨煮	おさつサラダ	スナップエンドウのドレ和え	ひじき煮	海藻サラダ
	スナップエンドウのごま和え	ブロッコリーの醤油マヨ和え	胡瓜のちりめん和え	味噌汁 	味噌汁 	ほうれん草の和え物	味噌汁 
	味噌汁	味噌汁	味噌汁			味噌汁	
エネルギー 597 タンパク 25.6 脂質 22.9 炭水化物 70.8 カルシウム 128 食塩相当量 3	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 103 食塩相当量 2.9	エネルギー 637 タンパク 26.3 脂質 13.5 炭水化物 101.4 カルシウム 197 食塩相当量 2.7	エネルギー 697 タンパク 22.1 脂質 25.2 炭水化物 96.7 カルシウム 175 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 495 タンパク 22.8 脂質 13.9 炭水化物 71.6 カルシウム 164 食塩相当量 2.9	エネルギー 492 タンパク 23.7 脂質 8.1 炭水化物 81.7 カルシウム 119 食塩相当量 3.7	
総合計	エネルギー 1592 タンパク 55.5 脂質 71.4 炭水化物 232.3 カルシウム 500 食塩相当量 7	エネルギー 1542 タンパク 54 脂質 49.1 炭水化物 218.5 カルシウム 202 食塩相当量 6.5	エネルギー 1657 タンパク 67.2 脂質 45.7 炭水化物 241.7 カルシウム 682 食塩相当量 6.9	エネルギー 1501 タンパク 45.5 脂質 40.1 炭水化物 238.6 カルシウム 358 食塩相当量 7.7	エネルギー 1916 タンパク 74.1 脂質 74.2 炭水化物 234.4 カルシウム 559 食塩相当量 8.2	エネルギー 1432 タンパク 50.2 脂質 38.9 炭水化物 222 カルシウム 407 食塩相当量 6.6	エネルギー 1519 タンパク 60.7 脂質 41.5 炭水化物 226.2 カルシウム 262 食塩相当量 7.9

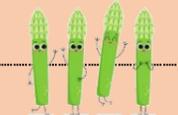
※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和6年9月 花咲浜寺 献立表

	9月22日(日)	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)
朝食	はちみつパン	白粥	ジャムパン	白粥	豆乳クリームパン	白粥	茶粥
	ソーセージソテー	漬物	ハムサラダ	漬物	ブロッコリーソテー	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	えび団子煮物	牛乳 	チンゲン菜のツナ和え	牛乳 	肉団子の旨煮	たまごとじ
	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 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 424 タンパク 14.8 脂質 15.8 炭水化物 55.5 カルシウム 272 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 311 タンパク 10.2 脂質 5.8 炭水化物 53.8 カルシウム 39 食塩相当量 1.2
昼食	【秋分の日】	牛丼	御飯	ごはん(小)	御飯	【お弁当の日】	御飯
	ちらし寿司	オクラの和え物	蒸し魚のタルタルソース	鶏肉入りにゅうめん	お好み焼き	御飯	焼き肉風炒め
	かぼちゃ煮	フルーツポンチ	添え(グラッセ)	れんこん金平	厚揚げの煮物	鶏肉と秋野菜の甘酢あん	白花豆煮
	大根菜のお浸し	かきたま汁	アスパラの香り炒め	里芋の味噌和え	春菊の和え物	添え(グリーンリーフ)	もずく酢
	清汁		白菜のゆず和え		味噌汁 	ちくわといんげんの炒め物	味噌汁 
	こしあんおはぎ 		コンソメスープ			だし巻きたまご・金時豆煮	
						白菜のゆず醤油和え	
						清汁 	果物
エネルギー 526 タンパク 17.6 脂質 3.5 炭水化物 108.9 カルシウム 179 食塩相当量 3.3	エネルギー 604 タンパク 23.6 脂質 18.7 炭水化物 84.3 カルシウム 133 食塩相当量 2.6	エネルギー 503 タンパク 18.5 脂質 16.8 炭水化物 68.4 カルシウム 63 食塩相当量 2.2	エネルギー 581 タンパク 19.9 脂質 11.6 炭水化物 96.5 カルシウム 95 食塩相当量 2.8	エネルギー 662 タンパク 27 脂質 20.8 炭水化物 91.2 カルシウム 282 食塩相当量 3.3	エネルギー 849 タンパク 36.8 脂質 28.7 炭水化物 110.3 カルシウム 142 食塩相当量 3.8	エネルギー 605 タンパク 22.2 脂質 17 炭水化物 90.2 カルシウム 132 食塩相当量 3.1	
夕食	御飯 	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	酢豚	タンドリーチキン	豚肉の甘辛炒め	さわらの照り焼き	チャプチェ風	さけのクリームシチュー	煮込みハンバーグ
	焼き餃子	添え(スナックエンドウ)	さつま芋の甘煮	添え(ししとう) 	蒸しニラ饅頭	ほうれん草炒め	添え(グラッセ)
	チンゲンサイのおかか和え	ブロッコリーのソテー	小松菜のお浸し	卵の花	大根菜の中華和え	カリフラワーのドレ和え	かぶのコンソメ煮
	中華スープ	ポテトサラダ 	味噌汁	ほうれん草のドレ和え	中華スープ 	ババロア 	チーズサラダ 
		コンソメスープ 		清汁			コーンスープ 
エネルギー 660 タンパク 25.6 脂質 23.1 炭水化物 85.4 カルシウム 101 食塩相当量 2.8	エネルギー 625 タンパク 25.4 脂質 25.5 炭水化物 75.2 カルシウム 83 食塩相当量 1.9	エネルギー 543 タンパク 22.3 脂質 9.9 炭水化物 91.9 カルシウム 148 食塩相当量 2.2	エネルギー 600 タンパク 28 脂質 19.2 炭水化物 72.4 カルシウム 95 食塩相当量 2.5	エネルギー 620 タンパク 20.4 脂質 18 炭水化物 94.2 カルシウム 195 食塩相当量 2.5	エネルギー 667 タンパク 25.5 脂質 22.7 炭水化物 93.2 カルシウム 139 食塩相当量 1.8	エネルギー 716 タンパク 30 脂質 26.7 炭水化物 87.7 カルシウム 207 食塩相当量 3.1	
総合計	エネルギー 1630 タンパク 53.2 脂質 59.7 炭水化物 270.7 カルシウム 470 食塩相当量 7.2	エネルギー 1532 タンパク 56.1 脂質 49.5 炭水化物 215.3 カルシウム 239 食塩相当量 5.9	エネルギー 1466 タンパク 54.9 脂質 43.7 炭水化物 213.8 カルシウム 509 食塩相当量 5.4	エネルギー 1448 タンパク 54.3 脂質 34.8 炭水化物 220.7 カルシウム 240 食塩相当量 6.1	エネルギー 1706 タンパク 62.2 脂質 54.6 炭水化物 240.9 カルシウム 749 食塩相当量 6.7	エネルギー 1814 タンパク 71.5 脂質 55.5 炭水化物 260.1 カルシウム 368 食塩相当量 7.1	エネルギー 1632 タンパク 62.4 脂質 49.5 炭水化物 231.7 カルシウム 378 食塩相当量 7.4

※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10月 花咲浜寺 献立表

	9月29日(日)	9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)
朝食	ミニ山シュガー	白粥	あんぱん	白粥	ミルククリームパン	白粥	茶粥
	カリフラワーサラダ	漬物	しろ菜ソテー	漬物	チーズサラダ	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	ちくわの金平	牛乳 	冬瓜の生姜あんかけ	牛乳	いんげんソテー	いか団子の旨煮
	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 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 312 タンパク 8.2 脂質 5.3 炭水化物 58.5 カルシウム 45 食塩相当量 1.3	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 240 タンパク 3.9 脂質 0.7 炭水化物 55.2 カルシウム 20 食塩相当量 0.7	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 287 タンパク 9.9 脂質 2 炭水化物 57 カルシウム 18 食塩相当量 1.9
昼食	御飯	御飯	赤飯	秋の実りカレー	御飯	ごはん(小)	御飯
	さばの塩焼き	豚肉の南蛮ソースかけ	赤魚の漬け焼き	漬物(福神漬)	焼き鳥(串なし)	醤油ラーメン	肉味噌豆腐
	添え(オクラ・甘酢生姜)	ジャーマンポテト	添え(ししとう)	コールスロー	添え(白ねぎ・ししとう)	蒸しシューマイ	かぶの煮物
	茄子の揚げ浸し	チンゲンサイのドレ和え	れんこん金平	ババロア	小松菜の炒め煮	フルーツポンチ	ブロッコリーのごまマヨ和え
	さつま芋のごま和え	コーンスープ	ほうれん草の湯葉和え		白菜のドレ和え		清汁 
	味噌汁 		味噌汁 		味噌汁		
	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 718 タンパク 21.9 脂質 25.2 炭水化物 100.4 カルシウム 133 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 642 タンパク 23.3 脂質 16.5 炭水化物 95.7 カルシウム 67 食塩相当量 3.7	エネルギー 707 タンパク 29.7 脂質 26.4 炭水化物 85.9 カルシウム 248 食塩相当量 3
夕食	御飯	御飯 	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏の治部煮	洋風玉子焼き	鶏牛蒡	太刀魚の梅干し煮	れんこんのおとし揚げ	白身魚の和風ムニエル	豚の山椒炒め
	マカロニソテー	添え(スナップエンドウ)	もやしのソテー	添え(かぶ・人参)	大豆煮	添え(ソテー)	さつま芋煮
	アスパラの和え物	かぼちゃ煮	白菜のお浸し	スナップえんどう炒め	オクラの柚香和え	チンゲン菜の炒め煮	ビーフンサラダ
	味噌汁 	ブロッコリーサラダ	味噌汁	カリフラワーの玉葱ドレ和え	豚汁 	大根サラダ	味噌汁 
	コンソメスープ			清汁		コンソメスープ	
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 25.4 脂質 19.6 炭水化物 74.4 カルシウム 112 食塩相当量 2.9	エネルギー 556 タンパク 20.2 脂質 18.7 炭水化物 74.9 カルシウム 60 食塩相当量 2.7	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 551 タンパク 22 脂質 18.7 炭水化物 72.3 カルシウム 123 食塩相当量 2.2	エネルギー 585 タンパク 23.6 脂質 11.5 炭水化物 98.9 カルシウム 176 食塩相当量 2.6	
総合計	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 1563 タンパク 57.3 脂質 46.1 炭水化物 233.7 カルシウム 284 食塩相当量 6.7	エネルギー 1528 タンパク 65 脂質 44.1 炭水化物 213.2 カルシウム 589 食塩相当量 6.4	エネルギー 1514 タンパク 46 脂質 44.6 炭水化物 230.5 カルシウム 213 食塩相当量 6.2	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 1464 タンパク 51.8 脂質 40.4 炭水化物 218.1 カルシウム 275 食塩相当量 6.7	エネルギー 1579 タンパク 63.2 脂質 39.9 炭水化物 241.8 カルシウム 442 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。