

令和6年10月 花咲浜寺 献立表

	10月6日(日)	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12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
	しろ菜のツナ和え	漬物	ハムサラダ	漬物	コンソメ煮	昆布佃煮	漬物
	コーヒー牛乳	ほうれん草のごまドレ和え	牛乳	だし巻きたまご	牛乳	照り焼き肉団子	厚揚げ煮
	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 467 タンパク 11.3 脂質 34.3 炭水化物 79.3 カルシウム 242 食塩相当量 1.4	エネルギー 293 タンパク 6.7 脂質 5.6 炭水化物 54.8 カルシウム 56 食塩相当量 0.9	エネルギー 508 タンパク 16.1 脂質 23.2 炭水化物 57.5 カルシウム 319 食塩相当量 1	エネルギー 294 タンパク 10.3 脂質 6 炭水化物 50 カルシウム 41 食塩相当量 1	エネルギー 464 タンパク 14.7 脂質 14.8 炭水化物 66.7 カルシウム 263 食塩相当量 1.5	エネルギー 322 タンパク 11 脂質 3.6 炭水化物 62.4 カルシウム 109 食塩相当量 1.4	エネルギー 329 タンパク 10.4 脂質 7.4 炭水化物 55 カルシウム 160 食塩相当量 0.9
昼食	御飯	御飯	御飯	ごはん(小)	御飯	木の葉丼	御飯
	鮭の塩焼き	ビーフストロガノフ	さわらの酒蒸し	はいからうどん	鶏の唐揚げ	じゃこピーマン	豚肉の生姜焼き
	添え(ししとう・人参)	えびとピーマン炒め	添え(人参・ししとう)	かぼちゃのいとし煮	添え(キャベツ)	大根菜のごまドレ和え	添え(キャベツ・トマト)
	茄子のそぼろ煮	カリフラワーのマヨ和え	じゃが芋煮	いちごゼリー	ちくわ煮	味噌汁	なすの揚げ浸し
	もずく酢 	果物 	小松菜の和え物		アスパラのドレ和え		いんげんのおかかマヨ和え
	味噌汁 	味噌汁	味噌汁		味噌汁 		味噌汁 
エネルギー 547 タンパク 21.5 脂質 17.3 炭水化物 74.4 カルシウム 63 食塩相当量 3.1	エネルギー 711 タンパク 24.6 脂質 30.1 炭水化物 85.8 カルシウム 91 食塩相当量 2.8	エネルギー 454 タンパク 21.4 脂質 7.2 炭水化物 78 カルシウム 127 食塩相当量 3.2	エネルギー 612 タンパク 20.7 脂質 8.1 炭水化物 112.6 カルシウム 42 食塩相当量 3.5	エネルギー 677 タンパク 27.9 脂質 24.8 炭水化物 83.3 カルシウム 102 食塩相当量 3.1	エネルギー 580 タンパク 20.9 脂質 16.1 炭水化物 85.8 カルシウム 243 食塩相当量 3.7	エネルギー 619 タンパク 23.7 脂質 22.9 炭水化物 79 カルシウム 89 食塩相当量 2.7	
夕食	御飯	御飯	御飯 	御飯	御飯	御飯	御飯
	筑前煮	豚肉の塩麴炒め	柚子塩チキン	太刀魚の煮付け	豚肉のしぐれ煮	さばのごま味噌焼き	かぼちゃグラタン
	ふきの炒め物	切干大根炒め煮	添え(ブロッコリー・トマト)	添え(白葱)	茄子のソテー	添え(オクラ)	ズッキーニのソテー
	白菜の錦糸和え	チンゲンサイの和え物	アスパラのソテー	さつまいもの金平	かぶの梅和え	枝豆がんも煮	ツナサラダ
	味噌汁 	味噌汁	じゃことキャベツの甘酢和え	いんげんのドレ和え	味噌汁 	大根サラダ 	コンソメスープ 
	清汁	清汁	味噌汁	味噌汁	清汁		
エネルギー 570 タンパク 21.1 脂質 17.3 炭水化物 82 カルシウム 122 食塩相当量 2.7	エネルギー 516 タンパク 22.8 脂質 12.3 炭水化物 78.9 カルシウム 125 食塩相当量 2.6	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 620 タンパク 18.8 脂質 22.8 炭水化物 84.9 カルシウム 127 食塩相当量 2.5	エネルギー 533 タンパク 22.4 脂質 13 炭水化物 81.8 カルシウム 101 食塩相当量 3	エネルギー 599 タンパク 24.4 脂質 22.1 炭水化物 73.5 カルシウム 81 食塩相当量 2.6	エネルギー 558 タンパク 17.7 脂質 17.2 炭水化物 85.5 カルシウム 126 食塩相当量 2.4	
総合計	エネルギー 1584 タンパク 53.9 脂質 68.9 炭水化物 235.7 カルシウム 427 食塩相当量 7.2	エネルギー 1520 タンパク 54.1 脂質 48 炭水化物 219.5 カルシウム 272 食塩相当量 6.3	エネルギー 1614 タンパク 64.5 脂質 58.1 炭水化物 207.2 カルシウム 551 食塩相当量 10.1	エネルギー 1526 タンパク 49.8 脂質 36.9 炭水化物 247.5 カルシウム 210 食塩相当量 7	エネルギー 1674 タンパク 65 脂質 52.6 炭水化物 231.8 カルシウム 466 食塩相当量 7.6	エネルギー 1501 タンパク 56.3 脂質 41.8 炭水化物 221.7 カルシウム 433 食塩相当量 7.7	エネルギー 1506 タンパク 51.8 脂質 47.5 炭水化物 219.5 カルシウム 375 食塩相当量 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。