





令和6年11月 花咲浜寺 献立表

	11月3日(日)	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)
朝食	季節のあんぱん	白粥	ミルククリームパン	白粥	メロンパン	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	炒り卵	牛乳	ちくわの金平	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	みかん缶のヨーグルト和え	果物	果物
	エネルギー 497 タンパク 12.9 脂質 33.1 炭水化物 87 カルシウム 184 食塩相当量 1.1	エネルギー 312 タンパク 10 脂質 6.8 炭水化物 52.1 カルシウム 38 食塩相当量 0.8	エネルギー 476 タンパク 15.7 脂質 22.6 炭水化物 54.2 カルシウム 331 食塩相当量 1.1	エネルギー 322 タンパク 8.3 脂質 5.5 炭水化物 61.3 カルシウム 62 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 22 食塩相当量 0.9	エネルギー 235 タンパク 5 脂質 0.8 炭水化物 53 カルシウム 37 食塩相当量 0.9
昼食	御飯	御飯	麻婆丼	御飯	ごはん(小)	御飯 	御飯
	白身魚フライ	マーマレードチキン	もやしの中華和え	太刀魚の塩焼き	ちゃんぽん	エビカツ	鶏肉と大根の煮物
	添え(キャベツ)	添え(ソテー)	中華スープ	添え(ししとう)	春巻	添え(スナップエンドウ)	蒸しシューマイ(かに)
	人参シリシリー	昆布大豆煮	杏仁豆腐	ほうれん草ソテー	三色寒天	枝豆がんと煮	白菜の錦糸和え
	イタリアンドレ和え	きゅうりのゴマ醤油ドレ和え		かぶの甘酢和え		ツナサラダ	味噌汁
	コンソメスープ	味噌汁 		味噌汁		コンソメスープ	
	エネルギー 604 タンパク 22.8 脂質 22.2 炭水化物 77.7 カルシウム 83 食塩相当量 2.4	エネルギー 602 タンパク 27.4 脂質 19.3 炭水化物 78.1 カルシウム 110 食塩相当量 3.5	エネルギー 561 タンパク 22.9 脂質 18.1 炭水化物 75.1 カルシウム 193 食塩相当量 1.9	エネルギー 572 タンパク 21.2 脂質 23.8 炭水化物 67.4 カルシウム 81 食塩相当量 2.6	エネルギー 628 タンパク 24.8 脂質 15.4 炭水化物 94.2 カルシウム 81 食塩相当量 3.4	エネルギー 654 タンパク 22.8 脂質 26.2 炭水化物 81 カルシウム 64 食塩相当量 2.7	エネルギー 672 タンパク 25.8 脂質 25 炭水化物 83.1 カルシウム 89 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	あじの野菜あんかけ	豚肉の生姜炒め	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
	じゃがいもおかか炒め	茄子の旨煮	添え(キャベツ・トマト)	切干大根炒め煮	添え(豆腐・オクラ)	小松菜の煮浸し	添え(グラッセ)
	しろ菜の和え物	ブロッコリーのマヨ和え	里芋とふきの煮物	春菊のゆず味噌和え	大根菜炒め	アスパラのドレ和え	マカロニソテー
	清汁 	清汁 	小松菜の和え物	清汁 	おさつサラダ	清汁 	キャベツサラダ
	味噌汁 		味噌汁				コンソメスープ
エネルギー 586 タンパク 22.4 脂質 19 炭水化物 82.8 カルシウム 129 食塩相当量 2.3	エネルギー 654 タンパク 26 脂質 25.8 炭水化物 78.4 カルシウム 80 食塩相当量 2.6	エネルギー 511 タンパク 23.5 脂質 10 炭水化物 80.9 カルシウム 156 食塩相当量 2.5	エネルギー 618 タンパク 21.8 脂質 16.9 炭水化物 95.3 カルシウム 158 食塩相当量 2.7	エネルギー 563 タンパク 21.9 脂質 15 炭水化物 88.1 カルシウム 210 食塩相当量 2.7	エネルギー 624 タンパク 24.4 脂質 21.2 炭水化物 83.3 カルシウム 169 食塩相当量 2.1	エネルギー 598 タンパク 20.9 脂質 25.1 炭水化物 72.1 カルシウム 60 食塩相当量 2.2	
総合計	エネルギー 1687 タンパク 58.1 脂質 74.3 炭水化物 247.5 カルシウム 396 食塩相当量 5.8	エネルギー 1568 タンパク 63.4 脂質 51.9 炭水化物 208.6 カルシウム 228 食塩相当量 6.9	エネルギー 1548 タンパク 62.1 脂質 50.7 炭水化物 210.2 カルシウム 680 食塩相当量 5.5	エネルギー 1512 タンパク 51.3 脂質 46.2 炭水化物 224 カルシウム 301 食塩相当量 6.8	エネルギー 1677 タンパク 62.8 脂質 48.9 炭水化物 244.2 カルシウム 627 食塩相当量 7.5	エネルギー 1514 タンパク 51 脂質 48.1 炭水化物 217.9 カルシウム 255 食塩相当量 5.7	エネルギー 1505 タンパク 51.7 脂質 50.9 炭水化物 208.2 カルシウム 186 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11月 花咲浜寺 献立表

	11月10日(日)	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)
朝食	チョコカスター	白粥	りんごパン	白粥	黒糖みるくパン	白粥	茶粥
	照り焼き肉団子	漬物	海藻サラダ	漬物	マカロニサラダ	漬物	梅干し
	コーヒー牛乳	チンゲン菜のツナ和え	牛乳	だし巻きたまご	牛乳	がんも煮	小松菜の煮浸し
	果物 	果物	ヨーグルト	果物 	りんご缶のヨーグルト和え	果物	果物
	エネルギー 537 タンパク 15.2 脂質 37 炭水化物 86.9 カルシウム 196 食塩相当量 1.4	エネルギー 280 タンパク 7.2 脂質 5.2 炭水化物 51.8 カルシウム 51 食塩相当量 0.8	エネルギー 433 タンパク 14.8 脂質 14.5 炭水化物 59.8 カルシウム 318 食塩相当量 1.7	エネルギー 296 タンパク 10.2 脂質 6 炭水化物 50.5 カルシウム 45 食塩相当量 1.2	エネルギー 544 タンパク 15.9 脂質 25.6 炭水化物 60.1 カルシウム 488 食塩相当量 1.6	エネルギー 321 タンパク 9.4 脂質 7.8 炭水化物 52.5 カルシウム 17 食塩相当量 1.2	エネルギー 254 タンパク 4.9 脂質 1.1 炭水化物 56.3 カルシウム 78 食塩相当量 1.2
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	カレーライス	御飯
	牛肉の味噌炒め	さばの照り焼き	ポークチャップ	揚げ出し豆腐のあんかけ	めばるの煮付け	漬物(福神漬)	ミートローフ
	長芋の白煮	添え(白ねぎ)	添え(じゃがバター)	ほうれん草とイカ炒め	添え(茄子・人参)	チーズサラダ	添え(彩野菜)
	アスパラとえびの酢味噌和え	白花豆煮	かぶの洋風煮	もやしのゆず醤油和え	れんこんのそぼろ炒め	フルーツポンチ	スナッフエンドウのガーリック炒め
	清汁	ほうれん草のじゃこおろし和え	ブロッコリーサラダ	味噌汁 	スナッフエンドウのドレ和え		カリフラワーのマリネ
		味噌汁 	コンソメスープ		味噌汁		コンソメスープ
	エネルギー 628 タンパク 26.7 脂質 17.1 炭水化物 89.8 カルシウム 99 食塩相当量 3.5	エネルギー 569 タンパク 25.3 脂質 13 炭水化物 86.3 カルシウム 92 食塩相当量 2.8	エネルギー 559 タンパク 25.2 脂質 17 炭水化物 79.1 カルシウム 79 食塩相当量 2.9	エネルギー 533 タンパク 16.8 脂質 17.2 炭水化物 79.7 カルシウム 97 食塩相当量 2.7	エネルギー 522 タンパク 21.6 脂質 13.9 炭水化物 78.1 カルシウム 114 食塩相当量 2.2	エネルギー 658 タンパク 20.6 脂質 22.8 炭水化物 92.9 カルシウム 148 食塩相当量 3	エネルギー 612 タンパク 24.7 脂質 19.9 炭水化物 84 カルシウム 72 食塩相当量 2.1
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	他人とじ	おでん	さわらの西京焼き	チンジャオロース	豚肉の塩麴焼	鶏肉のバター醤油炒め	さんま塩焼き
	ひじき炒め煮	さつま芋の煮物	添え(オクラ・甘酢生姜)	焼き餃子	添え(ししとう)	添え(キャベツ)	添え(おろし・すだち)
	カリフラワーのゴマドレ和え	キャベツのマヨ和え	ちくわ煮	春雨の酢の物	アスパラとベーコンの炒め物	金平ごぼう	ピーマンソテー
	味噌汁 	味噌汁 	小松菜とかまぼこのおかか和え	中華スープ 	オクラと長芋の和え物	白菜のドレ和え	大豆とツナのサラダ 
	エネルギー 552 タンパク 25.4 脂質 14.2 炭水化物 81.9 カルシウム 166 食塩相当量 2.9	エネルギー 726 タンパク 29.4 脂質 26 炭水化物 95.3 カルシウム 161 食塩相当量 3.9	エネルギー 541 タンパク 26 脂質 11.9 炭水化物 80.7 カルシウム 163 食塩相当量 3.2	エネルギー 674 タンパク 23 脂質 25.4 炭水化物 86.1 カルシウム 54 食塩相当量 2.7	エネルギー 519 タンパク 24.7 脂質 14.3 炭水化物 73.7 カルシウム 111 食塩相当量 2.5	エネルギー 587 タンパク 22.7 脂質 21.1 炭水化物 73.7 カルシウム 89 食塩相当量 2.7	エネルギー 644 タンパク 23.2 脂質 29 炭水化物 71.4 カルシウム 89 食塩相当量 2.9
総合計	エネルギー 1717 タンパク 67.3 脂質 68.3 炭水化物 258.6 カルシウム 461 食塩相当量 7.8	エネルギー 1575 タンパク 61.9 脂質 44.2 炭水化物 233.4 カルシウム 304 食塩相当量 7.5	エネルギー 1533 タンパク 66 脂質 43.4 炭水化物 219.6 カルシウム 560 食塩相当量 7.8	エネルギー 1503 タンパク 50 脂質 48.6 炭水化物 216.3 カルシウム 196 食塩相当量 6.6	エネルギー 1585 タンパク 62.2 脂質 53.8 炭水化物 211.9 カルシウム 713 食塩相当量 6.3	エネルギー 1566 タンパク 52.7 脂質 51.7 炭水化物 219.1 カルシウム 254 食塩相当量 6.9	エネルギー 1510 タンパク 52.8 脂質 50 炭水化物 211.7 カルシウム 239 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6年11月 花咲浜寺 献立表

	11月17日(日)	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)	11月23日(土)
朝食	季節のジャムパン	白粥	カスタードクリームパン	白粥	はちみつパン	白粥	茶粥
	ソーセージサラダ	漬物	しろ菜のソテー	昆布佃煮	プレーンオムレツ	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 	冬瓜のそぼろあんかけ	ちくわとじゃがいもの煮物
	果物 	果物	ヨーグルト 	果物	洋梨缶のヨーグルト和え	果物 	果物
	エネルギー 480 たんぱく 12.1 脂質 32.9 炭水化物 87.1 カルシウム 198 食塩相当量 1.1	エネルギー 278 たんぱく 7.3 脂質 3.1 炭水化物 56.1 カルシウム 129 食塩相当量 0.9	エネルギー 470 たんぱく 14.8 脂質 18.5 炭水化物 60.5 カルシウム 376 食塩相当量 1	エネルギー 350 たんぱく 9.3 脂質 7.9 炭水化物 60.6 カルシウム 90 食塩相当量 1.8	エネルギー 463 たんぱく 16.4 脂質 17.4 炭水化物 56.2 カルシウム 320 食塩相当量 1.2	エネルギー 258 たんぱく 5.9 脂質 2.2 炭水化物 54.2 カルシウム 24 食塩相当量 0.6	エネルギー 271 たんぱく 6.8 脂質 1 炭水化物 59.8 カルシウム 17 食塩相当量 1.3
昼食	ごはん(小)	御飯	御飯	ごはん(小)	【お誕生日会】	【お弁当の日】	ビビンバ丼
	かきたまうどん	カレーコロッケ	鶏肉おろしポン酢かけ	たぬきそば	バターロール	御飯 	蒸しシューマイ(かに)
	かぶのそぼろ煮	添え(キャベツ)	添え(もやし・ほうれん草)	豚の角煮	鶏肉のトマトソースがけ	漬物 	中華スープ
	いちごゼリー 	アスパラソテー	里芋煮	かぶのツナ和え	添え(グラッセ)	きのこ照り焼きハンバーグ	ババロア
		カリフラワードレ和え	ブロッコリーの和え物		アスパラのドレ和え	添え(れんこん・ブロッコリー)	
		コーンスープ 	味噌汁		コーンスープ	春菊の梅しらす和え	
					ケーキ 	かぼちゃサラダ	
						味噌汁	
					果物		
エネルギー 518 たんぱく 14.9 脂質 8.6 炭水化物 93.4 カルシウム 71 食塩相当量 3.1	エネルギー 685 たんぱく 14.4 脂質 24.8 炭水化物 102.3 カルシウム 122 食塩相当量 2.7	エネルギー 618 たんぱく 28.1 脂質 18 炭水化物 84.7 カルシウム 98 食塩相当量 3.5	エネルギー 625 たんぱく 19.3 脂質 20.8 炭水化物 87.5 カルシウム 85 食塩相当量 2.8	エネルギー 786 たんぱく 27.2 脂質 39.6 炭水化物 78 カルシウム 135 食塩相当量 3.6	エネルギー 656 たんぱく 21.6 脂質 22.5 炭水化物 94.7 カルシウム 209 食塩相当量 3.8	エネルギー 689 たんぱく 22.7 脂質 26.2 炭水化物 89.9 カルシウム 126 食塩相当量 2.3	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯 	御飯	御飯
	牛肉の生姜炒め	蒸し豚のねぎソース	白身魚のバター醤油焼き	洋風玉子焼き	さわらの煮付け	鶏の山椒焼き	さけの酒蒸し
	卵の花	添え(白菜)	添え(ししとう)	添え(スナップエンドウ)	添え(人参・オクラ)	添え(白ねぎ・ししとう)	添え(豆腐・白菜)
	きゅうりの昆布和え	なすの揚げ浸し	れんこんの炒め物	ズッキーニのソテー	じゃがいもの金平	厚揚げ煮	ひじき煮
	清汁	春雨ドレ和え 	小松菜のお浸し	アボカドとトマトのドレ和え	白菜の柚香和え	いんげんの和え物	かぶのドレ和え 
		味噌汁 	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁 
エネルギー 648 たんぱく 29.6 脂質 20.8 炭水化物 80.6 カルシウム 112 食塩相当量 2.9	エネルギー 549 たんぱく 22.2 脂質 16.7 炭水化物 76.3 カルシウム 71 食塩相当量 2.8	エネルギー 503 たんぱく 19.6 脂質 13 炭水化物 76.5 カルシウム 128 食塩相当量 2.4	エネルギー 652 たんぱく 24.4 脂質 31.6 炭水化物 69.2 カルシウム 193 食塩相当量 2.4	エネルギー 466 たんぱく 20.3 脂質 8.6 炭水化物 78.8 カルシウム 86 食塩相当量 2.5	エネルギー 593 たんぱく 27.6 脂質 21.6 炭水化物 69.6 カルシウム 193 食塩相当量 2.8	エネルギー 547 たんぱく 23 脂質 18.1 炭水化物 73.1 カルシウム 205 食塩相当量 3.4	
総合計	エネルギー 1646 たんぱく 56.6 脂質 62.3 炭水化物 261.1 カルシウム 381 食塩相当量 7.1	エネルギー 1512 たんぱく 43.9 脂質 44.6 炭水化物 234.7 カルシウム 322 食塩相当量 6.4	エネルギー 1591 たんぱく 62.5 脂質 49.5 炭水化物 221.7 カルシウム 602 食塩相当量 6.9	エネルギー 1627 たんぱく 53 脂質 60.3 炭水化物 217.3 カルシウム 368 食塩相当量 7.0	エネルギー 1715 たんぱく 63.9 脂質 65.6 炭水化物 213 カルシウム 541 食塩相当量 7.3	エネルギー 1507 たんぱく 55.1 脂質 46.3 炭水化物 218.5 カルシウム 426 食塩相当量 7.2	エネルギー 1507 たんぱく 52.5 脂質 45.3 炭水化物 222.8 カルシウム 348 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11月 花咲浜寺 献立表

	11月24日(日)	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)	11月30日(土)
朝食	シュガーバターコッペ	白粥	レーズンペストリー	白粥	あんぱん 	白粥	茶粥
	いんげんのソテー	漬物	いんげんソテー	漬物	チンゲンサイのソテー	漬物	漬物
	コーヒー牛乳	いか団子の旨煮	牛乳	小松菜の煮浸し	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	黄桃缶のヨーグルト和え	果物	果物 
エネルギー 525 タンパク 12 脂質 39 炭水化物 81.3 カルシウム 193 食塩相当量 1.7	エネルギー 293 タンパク 10.1 脂質 2 炭水化物 58.5 カルシウム 67 食塩相当量 1.7	エネルギー 537 タンパク 16.8 脂質 18.6 炭水化物 75.3 カルシウム 357 食塩相当量 1.4	エネルギー 240 タンパク 5.3 脂質 0.9 炭水化物 53.2 カルシウム 69 食塩相当量 0.9	エネルギー 485 タンパク 16.9 脂質 14.7 炭水化物 70.1 カルシウム 345 食塩相当量 0.9	エネルギー 291 タンパク 8.8 脂質 4.7 炭水化物 52.6 カルシウム 30 食塩相当量 1.1	エネルギー 276 タンパク 5.8 脂質 2.8 炭水化物 57.9 カルシウム 35 食塩相当量 1.2	
昼食	御飯	御飯	ごはん(小)	炊き込みごはん	ハヤシライス	御飯	御飯
	豚肉のしぐれ煮	白身魚のムニエル	肉うどん	干草蒸し	添え(福神漬)	太刀魚の幽庵焼き	鶏の唐揚げ
	さつま芋のごま焼き	添え(グラッセ)	しろ菜のゆず和え	添え(さつま芋甘露煮)	コーンサラダ	添え(おろし・ししとう)	添え(キャベツ・トマト)
	チンゲンサイの和え物	じゃがいもの洋風煮	果物	厚揚げ煮	青りんごゼリー	なすの香味炒め	大豆煮
	味噌汁 	きゅうりのツナマヨ和え コンソメスープ 		もやしのナムル		小松菜のおかか和え	もやしの酢の物
	エネルギー 553 タンパク 22.5 脂質 11.3 炭水化物 91.2 カルシウム 140 食塩相当量 2.6	エネルギー 603 タンパク 20.8 脂質 22.8 炭水化物 79.7 カルシウム 67 食塩相当量 2.2	エネルギー 567 タンパク 18.1 脂質 14.6 炭水化物 88.6 カルシウム 122 食塩相当量 2.6	エネルギー 629 タンパク 28.2 脂質 19.9 炭水化物 82.8 カルシウム 311 食塩相当量 3.4	エネルギー 644 タンパク 16.9 脂質 21.7 炭水化物 96.2 カルシウム 60 食塩相当量 2.9	エネルギー 631 タンパク 20.9 脂質 27.2 炭水化物 72.8 カルシウム 155 食塩相当量 2.4	エネルギー 668 タンパク 29.3 脂質 23.9 炭水化物 82.5 カルシウム 107 食塩相当量 2.9
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	豚肉の味噌焼き	つくね豆腐の照り焼き	牛肉の甘辛炒め	豚大根
	添え(オクラ・人参)	たけのこのおかか炒め	添え(大葉・レモン)	添え(キャベツ)	添え(スナップエンドウ・カリフラワー)	しろ菜の煮浸し	蒸しニラ饅頭
	高野の煮物	アスパラのドレ和え	切り干し大根煮	かぼちゃのいところ煮	れんこん金平	オクラの和え物	きゅうりのドレ和え
	ぬた和え 	味噌汁	春菊の和え物	ブロッコリーサラダ	ほうれん草の胡麻和え	味噌汁 	清汁
	清汁 		かす汁 	清汁	味噌汁		
エネルギー 580 タンパク 23.5 脂質 12.7 炭水化物 91.5 カルシウム 142 食塩相当量 3.1	エネルギー 618 タンパク 25.5 脂質 20.7 炭水化物 81.7 カルシウム 88 食塩相当量 2.7	エネルギー 539 タンパク 24.8 脂質 14.1 炭水化物 76.6 カルシウム 137 食塩相当量 2.4	エネルギー 644 タンパク 27.2 脂質 17.2 炭水化物 96.8 カルシウム 87 食塩相当量 2.4	エネルギー 556 タンパク 27 脂質 11.9 炭水化物 85.6 カルシウム 155 食塩相当量 3.1	エネルギー 588 タンパク 22.9 脂質 18.2 炭水化物 83.6 カルシウム 177 食塩相当量 2.8	エネルギー 578 タンパク 23.3 脂質 16.9 炭水化物 81 カルシウム 73 食塩相当量 2.4	
総合計	エネルギー 1658 タンパク 58 脂質 63 炭水化物 264 カルシウム 475 食塩相当量 7.4	エネルギー 1514 タンパク 56.4 脂質 45.5 炭水化物 219.9 カルシウム 222 食塩相当量 6.6	エネルギー 1643 タンパク 59.7 脂質 47.3 炭水化物 240.5 カルシウム 616 食塩相当量 6.4	エネルギー 1513 タンパク 60.7 脂質 38 炭水化物 232.8 カルシウム 467 食塩相当量 6.7	エネルギー 1685 タンパク 60.8 脂質 48.3 炭水化物 251.9 カルシウム 560 食塩相当量 6.9	エネルギー 1510 タンパク 52.6 脂質 50.1 炭水化物 209 カルシウム 362 食塩相当量 6.3	エネルギー 1522 タンパク 58.4 脂質 43.6 炭水化物 221.4 カルシウム 215 食塩相当量 6.5

※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。