

令和7年2月 花咲浜寺献立表

	1月26日(日)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)	2月1日(土)
朝食	はちみつパン ソーセージソテー コーヒー牛乳 果物 	白粥 漬物 肉団子の旨煮 果物	シュガーバターコッペ ハムサラダ 牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 アスパラのおかか和え 果物 	レーズンペストリー ブロッコリーソテー 牛乳 みかん缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 えび団子煮物 果物	茶粥 漬物 炒り卵 果物
	エネルギー 438 たんぱく 9.9 脂質 32.9 炭水化物 75.3 カルシウム 190 食塩相当量 1.1	エネルギー 290 たんぱく 7.6 脂質 2.7 炭水化物 59.3 カルシウム 28 食塩相当量 1.4	エネルギー 538 たんぱく 16.5 脂質 22.2 炭水化物 65.2 カルシウム 316 食塩相当量 1.5	エネルギー 237 たんぱく 5.2 脂質 0.6 炭水化物 53.7 カルシウム 24 食塩相当量 0.6	エネルギー 537 たんぱく 18.4 脂質 17.2 炭水化物 77.2 カルシウム 359 食塩相当量 1.7	エネルギー 303 たんぱく 6.9 脂質 5.3 炭水化物 55.8 カルシウム 26 食塩相当量 1.5	エネルギー 338 たんぱく 10.4 脂質 8.9 炭水化物 53.4 カルシウム 39 食塩相当量 1
昼食	御飯 赤魚の味噌煮 添え(ししとう・里芋) 五目大豆煮 春雨の和え物 清汁 	牛丼 オクラの和え物 フルーツポンチ かきたま汁 	ごはん(小) 塩ラーメン 春巻 大根菜とかにかまのドレ和え 	御飯 唐揚げのおろしポン酢かけ ごぼうの香味炒め チンゲンサイのドレ和え 赤だし	御飯 海鮮クリームシチュー マカロニソテー コーンサラダ 果物 	御飯 お好み焼風 厚揚げの煮物 さつま芋のごま和え 味噌汁 	赤飯 ぶり大根 卵の花 ほうれん草の和え物 清汁 
	エネルギー 556 たんぱく 24 脂質 10.7 炭水化物 88.9 カルシウム 80 食塩相当量 3.6	エネルギー 598 たんぱく 22.6 脂質 18.7 炭水化物 84 カルシウム 121 食塩相当量 2.4	エネルギー 559 たんぱく 17.7 脂質 13.6 炭水化物 88 カルシウム 147 食塩相当量 3.8	エネルギー 743 たんぱく 27 脂質 34.8 炭水化物 77.7 カルシウム 126 食塩相当量 3	エネルギー 582 たんぱく 21.2 脂質 14.1 炭水化物 95.9 カルシウム 128 食塩相当量 2.3	エネルギー 691 たんぱく 30.8 脂質 26 炭水化物 83.4 カルシウム 297 食塩相当量 3.4	エネルギー 613 たんぱく 29.9 脂質 18.4 炭水化物 75.3 カルシウム 110 食塩相当量 2.7
夕食	御飯  酢豚 餃子 チンゲンサイのおかか和え 中華スープ	御飯 鶏の治部煮 ほうれん草炒め カリフラワーのドレ和え 味噌汁 	御飯 蒸し魚のタルタルソース 添え(グラッセ) スナッフエンドウの香り炒め 白菜のゆず和え コンソメスープ	御飯 豚肉のカレー風味炒め 白花豆煮 小松菜のお浸し 味噌汁	御飯 チャプチェ風 茄子の揚げ浸し しろ菜の中華和え 中華スープ 	御飯 さばの塩焼き 添え(オクラ・人参) 煮物 春菊のごま和え 清汁	御飯 焼き肉風炒め さつま芋の甘煮 もずく酢 味噌汁 
	エネルギー 660 たんぱく 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 645 たんぱく 26.8 脂質 23.4 炭水化物 80.9 カルシウム 139 食塩相当量 2.6	エネルギー 514 たんぱく 18.8 脂質 16.8 炭水化物 71.2 カルシウム 70 食塩相当量 2.2	エネルギー 542 たんぱく 26.1 脂質 10.4 炭水化物 85.8 カルシウム 188 食塩相当量 2.3	エネルギー 615 たんぱく 16.6 脂質 20.7 炭水化物 90.6 カルシウム 136 食塩相当量 2.2	エネルギー 538 たんぱく 22.6 脂質 17 炭水化物 73.7 カルシウム 126 食塩相当量 2.2	エネルギー 609 たんぱく 19.2 脂質 16.8 炭水化物 95.9 カルシウム 120 食塩相当量 3.1

※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7年2月 花咲浜寺献立表

	2月2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)
朝食	ミニ山シュガー イタリアンサラダ コーヒー牛乳 果物	白粥 漬物 大根菜のツナ和え 果物	いちごジャムパン しろ菜ソテー 牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 冬瓜の生姜あんかけ 果物	豆乳クリームパン コーンサラダ  牛乳 黄桃缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 いか団子の旨煮 果物	茶粥 漬物 ちくわの金平 果物
	エネルギー 463 タンパク 10.2 脂質 33.5 炭水化物 81.3 カルシウム 181 食塩相当量 1.4	エネルギー 297 タンパク 7.6 脂質 6.2 炭水化物 53.6 カルシウム 91 食塩相当量 0.8	エネルギー 462 タンパク 15.8 脂質 16.3 炭水化物 62.7 カルシウム 390 食塩相当量 1.1	エネルギー 238 タンパク 4 脂質 0.7 炭水化物 54.6 カルシウム 24 食塩相当量 0.6	エネルギー 436 タンパク 13.8 脂質 17.8 炭水化物 54.3 カルシウム 308 食塩相当量 0.4	エネルギー 273 タンパク 9.7 脂質 2 炭水化物 53.6 カルシウム 17 食塩相当量 1.8	エネルギー 311 タンパク 8.1 脂質 5.3 炭水化物 58.4 カルシウム 47 食塩相当量 1.5
昼食	【節分】 巻寿司  いわし梅煮 添え(ふき・人参) 菜の花の和え物 赤だし 福豆風きなこボーロ 	御飯 太刀魚の山椒煮 添え(白ねぎ・人参) チンゲンサイの炒め物 カリフラワーのごまドレ和え 清汁	御飯 洋風玉子焼き 添え(いんげん) もやしのソテー アスパラのドレ和え コンソメスープ 	カレーライス 漬物(福神漬) コールスロー フルーツポンチ 	御飯 焼き鳥(串なし) 添え(白ねぎ・ししとう) 小松菜の炒め煮 白菜のドレ和え 味噌汁	ごはん(小) 醤油ラーメン 蒸しシューマイ ババロア 	御飯 鶏牛蒡 かぶの煮物 ブロッコリーのごま和え 清汁 
	エネルギー 531 タンパク 21.7 脂質 8.9 炭水化物 92.8 カルシウム 253 食塩相当量 3.3	エネルギー 595 タンパク 19.5 脂質 24.6 炭水化物 72.1 カルシウム 84 食塩相当量 2	エネルギー 586 タンパク 25.6 脂質 22 炭水化物 70.6 カルシウム 105 食塩相当量 2.2	エネルギー 644 タンパク 19.1 脂質 22.1 炭水化物 91.9 カルシウム 90 食塩相当量 2.8	エネルギー 622 タンパク 26 脂質 26.3 炭水化物 69 カルシウム 149 食塩相当量 2.9	エネルギー 689 タンパク 25.5 脂質 19.5 炭水化物 98.5 カルシウム 102 食塩相当量 3.7	エネルギー 590 タンパク 27.6 脂質 17 炭水化物 81.2 カルシウム 115 食塩相当量 2.7
夕食	御飯 タンダリーチキン 添え(スナップエンドウ) ブロッコリーのソテー かぼちゃサラダ コンソメスープ 	御飯 肉味噌豆腐 大豆煮 小松菜のお浸し 味噌汁 	御飯 赤魚の漬け焼き 添え(ししとう) れんこん金平 春菊の湯葉和え 味噌汁	御飯 煮込みハンバーグ 添え(グラッセ) マカロニソテー ブロッコリーサラダ コーンスープ 	御飯 れんこんのおとし揚げ 添え(スナップエンドウ) かぼちゃ煮 オクラの柚香和え 豚汁 	御飯 白身魚のムニエル 添え(グラッセ) チンゲン菜の煮浸し 大根サラダ コンソメスープ 	御飯 豚肉の甘辛炒め さつま芋煮 ビーフンサラダ 味噌汁 
	エネルギー 680 タンパク 26 脂質 30.3 炭水化物 77.3 カルシウム 86 食塩相当量 2	エネルギー 668 タンパク 31.8 脂質 22 炭水化物 84.5 カルシウム 339 食塩相当量 3.6	エネルギー 474 タンパク 21.9 脂質 7.8 炭水化物 78.1 カルシウム 112 食塩相当量 2.5	エネルギー 686 タンパク 21.2 脂質 26 炭水化物 92.7 カルシウム 164 食塩相当量 3.5	エネルギー 568 タンパク 20.8 脂質 11.2 炭水化物 99.8 カルシウム 116 食塩相当量 3.3	エネルギー 543 タンパク 19.4 脂質 17.7 炭水化物 74.5 カルシウム 86 食塩相当量 2.5	エネルギー 603 タンパク 23.4 脂質 14 炭水化物 97.2 カルシウム 135 食塩相当量 2.8

※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7年2月 花咲浜寺献立表

	2月9日(日)	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)
朝食	あんぱん キャベツソテー コーヒーマル 果物 	白粥 漬物 アスパラのごまドレ和え 果物	メロンパン コンソメ煮 牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 たまごとし 果物	チョコカスター ハムサラダ 牛乳 洋梨缶のヨーグルト和え	白粥 昆布佃煮 照り焼き肉団子 果物 	茶粥 漬物 厚揚げ煮 果物 
	エネルギー- 501 タンパク 12.2 脂質 34.5 炭水化物 85.5 カルシウム 191 食塩相当量 1.1	エネルギー- 296 タンパク 6.5 脂質 6 炭水化物 54.8 カルシウム 40 食塩相当量 1	エネルギー- 464 タンパク 16 脂質 16.5 炭水化物 61.4 カルシウム 334 食塩相当量 1.6	エネルギー- 326 タンパク 11.1 脂質 5.9 炭水化物 56.1 カルシウム 45 食塩相当量 0.8	エネルギー- 518 タンパク 16.2 脂質 23.2 炭水化物 59.8 カルシウム 320 食塩相当量 1	エネルギー- 302 タンパク 9.4 脂質 2.2 炭水化物 62.6 カルシウム 52 食塩相当量 1.3	エネルギー- 325 タンパク 10.1 脂質 7.4 炭水化物 54 カルシウム 157 食塩相当量 1
昼食	御飯 鮭の塩焼き 添え(ししとう・人参) 茄子のそぼろ煮 もずく酢 味噌汁 	三色丼 ピーマンソテー 小松菜の中華和え 味噌汁 	御飯 さわらの酒蒸し 添え(人参・ししとう) 里芋の煮物 ぬた和え 清汁	ごはん(小) きつねうどん 茄子のそぼろ煮 大根菜の和え物 	御飯 豚肉の塩麴炒め アスパラのソテー かぶの甘酢和え 味噌汁 	【バレンタイン】 バターライス ハートコロッケ盛り合わせ 添え(ブロッコリー) ほうれん草のドレ和え コンソメスープ(わかめ) ババロア 	御飯 太刀魚の煮付け 添え(れんこん・人参) さつまいもの金平 大根サラダ 清汁
	エネルギー- 553 タンパク 22.7 脂質 18.5 炭水化物 72.7 カルシウム 64 食塩相当量 3.3	エネルギー- 560 タンパク 25.6 脂質 19.6 炭水化物 68.9 カルシウム 182 食塩相当量 3.1	エネルギー- 505 タンパク 24.7 脂質 7 炭水化物 84 カルシウム 74 食塩相当量 2.8	エネルギー- 551 タンパク 14.6 脂質 15.6 炭水化物 85 カルシウム 166 食塩相当量 3.2	エネルギー- 532 タンパク 24.3 脂質 15.3 炭水化物 74.3 カルシウム 74 食塩相当量 2.2	エネルギー- 683 タンパク 18.5 脂質 22 炭水化物 104 カルシウム 248 食塩相当量 2.3	エネルギー- 569 タンパク 17 脂質 17.6 炭水化物 85.8 カルシウム 94 食塩相当量 2.2
夕食	御飯 おでん ふきの炒め物 白菜の和え物 味噌汁 	御飯 豚肉のしぐれ煮 切り干し大根 チンゲンサイの醤油マヨ和え 味噌汁	御飯 お豆腐グラタン ズッキーニのソテー ツナサラダ コンソメスープ 	御飯 ビーフストロガノフ ジャーマンポテト カリフラワーのフレンチ和え 果物 	御飯 さばの味噌煮 添え(白ねぎ・人参) 枝豆がんと煮 しろ菜のお浸し 清汁	御飯 つくね豆腐の照り焼き 添え(オクラ) ぜんまいの煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁 	御飯 豚肉の生姜焼き 添え(キャベツ・トマト) 卵の花 いんげんのかか和え 味噌汁 
	エネルギー- 533 タンパク 22.4 脂質 15.9 炭水化物 74.3 カルシウム 180 食塩相当量 3.4	エネルギー- 646 タンパク 25.8 脂質 21.6 炭水化物 87.2 カルシウム 174 食塩相当量 2.9	エネルギー- 619 タンパク 20.1 脂質 25.7 炭水化物 77.3 カルシウム 161 食塩相当量 2.4	エネルギー- 665 タンパク 21.6 脂質 23 炭水化物 96.1 カルシウム 88 食塩相当量 2.8	エネルギー- 564 タンパク 25.4 脂質 18 炭水化物 73.8 カルシウム 126 食塩相当量 3.1	エネルギー- 539 タンパク 25.2 脂質 13.7 炭水化物 77.7 カルシウム 194 食塩相当量 3.1	エネルギー- 638 タンパク 32.6 脂質 17.2 炭水化物 84.8 カルシウム 102 食塩相当量 2.8

※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7年2月 花咲浜寺献立表

	2月16日(日)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)
朝食	りんごパン ブロッコリーサラダ コーヒーマル 果物	白粥 漬物 ほうれん草のそぼろ炒め 果物	黒糖ミルクパン ソーセージソテー 牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 かぶのツナ煮 果物	季節のジャムパン アスパラのドレ和え 牛乳 りんご缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 だし巻きたまご  果物	茶粥 漬物 しろ菜とがんと煮 果物
	エネルギー 485 タンパク 12.9 脂質 35.9 炭水化物 79 カルシウム 251 食塩相当量 1.6	エネルギー 295 タンパク 7.5 脂質 6.1 炭水化物 52.6 カルシウム 35 食塩相当量 0.7	エネルギー 520 タンパク 16.9 脂質 24.1 炭水化物 57.2 カルシウム 507 食塩相当量 1.4	エネルギー 291 タンパク 7.3 脂質 5.2 炭水化物 54.1 カルシウム 27 食塩相当量 0.8	エネルギー 479 タンパク 15.2 脂質 15.1 炭水化物 70.6 カルシウム 317 食塩相当量 0.8	エネルギー 292 タンパク 9.9 脂質 6 炭水化物 49.6 カルシウム 34 食塩相当量 1.2	エネルギー 305 タンパク 8.3 脂質 5.5 炭水化物 55.3 カルシウム 73 食塩相当量 1.3
昼食	御飯 鶏の山椒焼き 添え(オクラ) なすの揚げ浸し 小松菜の和え物 味噌汁 	御飯 ポークビーンズ スナップエンドウのソテー カリフラワーのドレ和え コンソメスープ 	御飯 かれのいのバター照り焼き 添え(オクラ) ニンニクの芽炒め 海藻サラダ 味噌汁	ごはん(小) 鶏南蛮そば マカロニサラダ マンゴープリン 	【お誕生日会】 バターロール 魚の香草パン粉焼き 添え(スナップエンドウ・人参) エビのイタリアンドレ和え コーンスープ  ケーキ 	御飯 チキン南蛮 添え(キャベツ・トマト) 小松菜煮浸し チンゲンサイのドレ和え 味噌汁 	シーフードカレー 漬物(福神漬) レタスサラダ いちごゼリー 
	エネルギー 576 タンパク 24.5 脂質 22.4 炭水化物 67.7 カルシウム 151 食塩相当量 2.9	エネルギー 570 タンパク 27 脂質 16.8 炭水化物 79.3 カルシウム 124 食塩相当量 2.4	エネルギー 501 タンパク 25 脂質 12.4 炭水化物 72.1 カルシウム 108 食塩相当量 2.9	エネルギー 672 タンパク 24.2 脂質 19.5 炭水化物 98 カルシウム 65 食塩相当量 2.3	エネルギー 654 タンパク 27.6 脂質 27.3 炭水化物 71.1 カルシウム 250 食塩相当量 2.9	エネルギー 724 タンパク 25.3 脂質 32.1 炭水化物 80.5 カルシウム 166 食塩相当量 2.7	エネルギー 630 タンパク 21.6 脂質 18.4 炭水化物 94.7 カルシウム 140 食塩相当量 3.6
夕食	御飯 白身魚の南蛮漬け 大根菜の炒め物 里芋の味噌和え 清汁 	御飯 牛肉の中華炒め 春巻 めかぶ 中華スープ 	御飯 五目卵銀あんかけ しろ菜ソテー 春雨サラダ 清汁 	御飯 豚肉の味噌炒め 根菜と平天の煮物 チンゲン菜のゆずドレ和え 清汁 	御飯 大和煮 白花豆煮 ほうれん菜のおかか和え 味噌汁 	御飯 さわらの磯辺焼き 添え(ししとう・人参) 高野の煮物 いんげんのごま和え 味噌汁 	御飯 鶏肉の照り煮 添え(ほうれん草・冬瓜) かぼちゃ煮 きゅうりの和え物 清汁
	エネルギー 620 タンパク 25.2 脂質 16.7 炭水化物 90.6 カルシウム 174 食塩相当量 2.8	エネルギー 653 タンパク 20.8 脂質 26.2 炭水化物 79.5 カルシウム 113 食塩相当量 3.1	エネルギー 537 タンパク 18.3 脂質 16.8 炭水化物 76.7 カルシウム 122 食塩相当量 2.5	エネルギー 554 タンパク 26.6 脂質 12.1 炭水化物 82.5 カルシウム 99 食塩相当量 3.2	エネルギー 538 タンパク 22.1 脂質 9.9 炭水化物 90.1 カルシウム 105 食塩相当量 2.8	エネルギー 534 タンパク 25.4 脂質 13.5 炭水化物 76.4 カルシウム 175 食塩相当量 2.5	エネルギー 595 タンパク 25.6 脂質 18.8 炭水化物 81 カルシウム 72 食塩相当量 2.5

※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。