












令和7年1月 花咲浜寺 献立表

	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)
朝食	シュガーバターコッペ マカロニサラダ コーヒー牛乳 果物 	白粥 漬物 がんも煮 果物	レーズンペストリー アスパラの炒め物 牛乳 ヨーグルト	【元旦】 白粥 漬物 二種盛 果物 お雑煮 	白粥 昆布佃煮 盛り合わせ 果物	白粥 漬物 大根菜のドレ和え 果物	茶粥 漬物 チンゲン菜炒め 果物
	エネルギー- 564 タンパク 11.4 脂質 40.2 炭水化物 88.3 カルシウム 181 食塩相当量 1.9	エネルギー- 325 タンパク 9.7 脂質 7.8 炭水化物 53.5 カルシウム 20 食塩相当量 1.1	エネルギー- 514 タンパク 15.6 脂質 16.9 炭水化物 74.7 カルシウム 336 食塩相当量 1.2	エネルギー- 305 タンパク 7.5 脂質 3 炭水化物 62.4 カルシウム 36 食塩相当量 1.1	エネルギー- 287 タンパク 5.1 脂質 1.4 炭水化物 65.3 カルシウム 69 食塩相当量 0.9	エネルギー- 294 タンパク 6.9 脂質 6.2 炭水化物 53.4 カルシウム 141 食塩相当量 1.2	エネルギー- 258 タンパク 5.6 脂質 2.8 炭水化物 53.3 カルシウム 74 食塩相当量 1.3
昼食	御飯 トンカツ 添え(キャベツ・トマト) しろ菜の煮物 もやしの酢の物 味噌汁 	御飯 鶏肉の醤油マヨ炒め 揚げなすの煮浸し 小松菜の和え物 味噌汁	カレーライス 添え(福神漬) ミモザサラダ フルーチェ 	赤飯 ブリの照り焼き 牛肉ごぼう巻き 紅白かまぼこ 紅白なます 加賀太鼓・干支かぶら 煮め 栗きんとん・数の子 おとそ	御飯 さわらの西京焼き 添え(オクラ・花れんこん) なすの揚げ浸し 白菜の甘酢和え 清汁 	ちらし寿司 枝豆がんも煮 赤だし 果物 	バターロール クリームスパゲッティ スナップエンドウのソテー ブロccoliーサラダ 青りんごゼリー 
	エネルギー- 608 タンパク 25.5 脂質 16.7 炭水化物 87.6 カルシウム 136 食塩相当量 3	エネルギー- 659 タンパク 24.3 脂質 30.2 炭水化物 70.6 カルシウム 140 食塩相当量 2.9	エネルギー- 685 タンパク 22.8 脂質 25.6 炭水化物 91.2 カルシウム 125 食塩相当量 3.1	エネルギー- 669 タンパク 30.3 脂質 7 炭水化物 113.8 カルシウム 93 食塩相当量 3.1	エネルギー- 534 タンパク 20.2 脂質 14.5 炭水化物 79.1 カルシウム 79 食塩相当量 2.3	エネルギー- 522 タンパク 22 脂質 9.9 炭水化物 87.4 カルシウム 86 食塩相当量 3.5	エネルギー- 689 タンパク 21.7 脂質 22.2 炭水化物 99.4 カルシウム 203 食塩相当量 3.2
夕食	御飯 牛肉としめじの生姜煮 かぶのあんかけ 白菜の錦糸和え 味噌汁 	御飯 太刀魚の幽庵焼き 添え(ししとう・白花豆) れんこんの炒め煮 菜の花の和え物 清汁	ごはん(小) 年越しそば 春菊の胡麻和え 果物 	いりこ菜御飯 うなぎの蒲焼き 若鶏の八幡巻き 伊達巻 黒豆煮 ほうれん草の和え物 干支まんじゅう 果物 清汁	御飯 煮込みハンバーグ 添え(グラッセ) アスパラソテー カリフラワーのドレ和え コーンスープ 	御飯 プルコギ 蒸しシュウマイ 水菜の昆布和え 中華スープ	御飯 おでん ピーマン炒め いんげんのドレ和え 味噌汁 
	エネルギー- 592 タンパク 23.9 脂質 18.2 炭水化物 82.5 カルシウム 116 食塩相当量 3.1	エネルギー- 563 タンパク 20.9 脂質 15.9 炭水化物 82.7 カルシウム 131 食塩相当量 2.2	エネルギー- 527 タンパク 17.8 脂質 9.9 炭水化物 92.2 カルシウム 145 食塩相当量 2.4	エネルギー- 693 タンパク 30.3 脂質 17.4 炭水化物 107.8 カルシウム 169 食塩相当量 4.4	エネルギー- 680 タンパク 22 脂質 25.7 炭水化物 91.4 カルシウム 173 食塩相当量 3.5	エネルギー- 654 タンパク 22.8 脂質 26.1 炭水化物 81.5 カルシウム 192 食塩相当量 2.5	エネルギー- 576 タンパク 27.8 脂質 18.3 炭水化物 75.7 カルシウム 168 食塩相当量 2.7

※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7年1月 花咲浜寺 献立表

	1月5日(日)	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)
朝食	あんぱん カリフラワーのドレ和え コーヒー牛乳 果物	白粥 漬物 オクラの青じそ和え 果物 	七草粥 二色盛り ヨーグルト 	白粥 漬物 大根菜のそぼろ炒め 果物	ミニ山シュガーパン カリフラワーのコンソメ煮 牛乳 黄桃缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 照り焼き肉団子 果物 	茶粥 漬物 平天の旨煮 果物
	エネルギー 474 タンパク 12.5 脂質 31.3 炭水化物 87.3 カルシウム 187 食塩相当量 1	エネルギー 245 タンパク 4.9 脂質 0.7 炭水化物 55.8 カルシウム 58 食塩相当量 1.2	エネルギー 308 タンパク 12.2 脂質 7.6 炭水化物 48.7 カルシウム 112 食塩相当量 2	エネルギー 294 タンパク 8.4 脂質 6.6 炭水化物 50.1 カルシウム 135 食塩相当量 0.7	エネルギー 462 タンパク 17.1 脂質 15.4 炭水化物 62.8 カルシウム 339 食塩相当量 1.9	エネルギー 298 タンパク 8.9 脂質 2 炭水化物 61.3 カルシウム 32 食塩相当量 1.2	エネルギー 284 タンパク 9 脂質 1.6 炭水化物 58.7 カルシウム 15 食塩相当量 1.3
昼食	御飯 たらの酒蒸し 里芋のいとこ煮 小松菜のお浸し 清汁	木の葉丼 じゃこピーマン しろ菜のマヨ和え 味噌汁 	御飯 太刀魚の塩焼き 添え(ししとう・おろし) じゃがいもの金平 かぶのドレ和え 清汁 	御飯 牛肉のオイスターソース炒め 厚揚げのピリ辛炒め煮 レタスとハムのサラダ 中華スープ 	ごはん(小) 昆布うどん 豚の角煮 アスパラの和え物 	御飯 ちゃんこ鍋風 なすの煮浸し オクラの和風和え 果物 	御飯 きのこのキッシュ ズッキーニのソテー マカロニサラダ コンソメスープ 
	エネルギー 474 タンパク 25.3 脂質 3.9 炭水化物 84.4 カルシウム 263 食塩相当量 2.5	エネルギー 602 タンパク 21.6 脂質 20.2 炭水化物 81.7 カルシウム 181 食塩相当量 3.8	エネルギー 644 タンパク 21.9 脂質 26.9 炭水化物 78.4 カルシウム 86 食塩相当量 2.7	エネルギー 631 タンパク 22.4 脂質 26.1 炭水化物 74.2 カルシウム 197 食塩相当量 2.3	エネルギー 535 タンパク 14.9 脂質 12.9 炭水化物 86 カルシウム 75 食塩相当量 4	エネルギー 567 タンパク 20.9 脂質 18.1 炭水化物 83.6 カルシウム 205 食塩相当量 2.3	エネルギー 689 タンパク 26.7 脂質 31.1 炭水化物 74.5 カルシウム 188 食塩相当量 3
夕食	御飯 豚肉とじゃが芋の中華炒め 切り干し大根煮 キャベツのごまドレ和え 味噌汁 	御飯 鶏肉と牛蒡の生姜炒め 大根菜のさっと煮 ブロッコリーの和え物 清汁 	御飯 ポークチャップ 添え(アスパラ) ほうれん草ソテー 大根サラダ コンソメスープ 	御飯 カレーの生姜煮 添え(ふき・人参) いんげんの炒め物 おさつサラダ 味噌汁 	御飯 鶏の照り焼き 添え(白ねぎ) 炒り卵 しろ菜のゆず和え 味噌汁	御飯 さばのごま焼き 添え(甘酢生姜) かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりの酢の物 味噌汁 	御飯 豚肉四川風炒め 焼き餃子 スナッペンどうのドレ和え 中華スープ 
	エネルギー 586 タンパク 22.9 脂質 17.3 炭水化物 87.3 カルシウム 120 食塩相当量 3.1	エネルギー 654 タンパク 29.5 脂質 22.1 炭水化物 84 カルシウム 203 食塩相当量 2.4	エネルギー 554 タンパク 24.6 脂質 17.8 炭水化物 74.9 カルシウム 85 食塩相当量 2.7	エネルギー 571 タンパク 22 脂質 14.6 炭水化物 88.3 カルシウム 117 食塩相当量 3	エネルギー 588 タンパク 28.3 脂質 21.3 炭水化物 67.8 カルシウム 142 食塩相当量 2.6	エネルギー 539 タンパク 24.4 脂質 13.9 炭水化物 80.4 カルシウム 105 食塩相当量 2.6	エネルギー 624 タンパク 23.7 脂質 19 炭水化物 87.9 カルシウム 108 食塩相当量 2.6

※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。

令和7年1月 花咲浜寺 献立表

	1月12日(日)	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)
朝食	ジャムパン(ミックス) アスパラソテー コーヒー牛乳 果物	白粥 漬物 がんも煮  果物	チョコカスター いんげんソテー 牛乳 ヨーグルト	【小正月】 あずき粥  二種盛り 果物	りんごパン マカロニサラダ 牛乳 黄桃缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 絹厚揚げ煮 果物	茶粥 漬物 いか団子の旨煮 果物
	エネルギー 417 タンパク 9.8 脂質 32.1 炭水化物 76.1 カルシウム 173 食塩相当量 1.2	エネルギー 289 タンパク 7.5 脂質 5.4 炭水化物 52.3 カルシウム 24 食塩相当量 0.9	エネルギー 486 タンパク 16.3 脂質 20.6 炭水化物 58.1 カルシウム 342 食塩相当量 1	エネルギー 349 タンパク 13.2 脂質 6.4 炭水化物 59.7 カルシウム 47 食塩相当量 1	エネルギー 505 タンパク 15.5 脂質 20 炭水化物 63.3 カルシウム 320 食塩相当量 1.6	エネルギー 286 タンパク 7.9 脂質 5.1 炭水化物 51.9 カルシウム 108 食塩相当量 0.9	エネルギー 288 タンパク 9.8 脂質 2 炭水化物 57.4 カルシウム 19 食塩相当量 1.9
昼食	御飯 メンチカツ 添え(キャベツ・トマト) 大根菜の炒め煮 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁 	御飯 豚肉の味噌炒め 根菜と平天の煮物 しろ菜の錦糸和え 清汁 	御飯 白身魚のバター醤油焼き 添え(スナップエンドウ) 高野煮 チンゲンサイの和え物 味噌汁 	焼き鳥丼 ほうれん草の炒め物 もやしの和え物 味噌汁 	【お誕生日会】 バターロール  白身魚のパン粉焼き 添え(ソテー) カリフラワーのドレ和え コーンスープ ケーキ 	御飯 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のソテー きゅうりのドレ和え 味噌汁	ごはん(小) たぬきそば ちくわ磯辺揚げ しろ菜のツナ和え 
	エネルギー 674 タンパク 18.4 脂質 20.7 炭水化物 97.7 カルシウム 244 食塩相当量 2.9	エネルギー 542 タンパク 26.5 脂質 11.4 炭水化物 81.9 カルシウム 131 食塩相当量 3	エネルギー 476 タンパク 23.6 脂質 9.1 炭水化物 74.9 カルシウム 162 食塩相当量 3.1	エネルギー 581 タンパク 27.4 脂質 22.2 炭水化物 66.2 カルシウム 88 食塩相当量 3.4	エネルギー 701 タンパク 25.1 脂質 36.1 炭水化物 66.4 カルシウム 158 食塩相当量 2.9	エネルギー 599 タンパク 24 脂質 22.5 炭水化物 73.6 カルシウム 90 食塩相当量 2.8	エネルギー 590 タンパク 21.3 脂質 16.4 炭水化物 89.3 カルシウム 107 食塩相当量 2.7
夕食	御飯 白身魚の磯辺焼き 添え(ししとう・人参) 小松菜の煮浸し コーンサラダ 味噌汁	御飯 お豆腐グラタン スープ煮 ほうれん草のツナマヨ和え 果物 	御飯 牛肉のトマト煮 アスパラのソテー 白菜のお浸し コンソメスープ	御飯 かに玉 蒸しニラ饅頭 キャベツのごま酢和え 杏仁豆腐	御飯 豚肉の甘辛炒め さつま芋のレモン煮 大根菜の和え物 味噌汁 	御飯 さばのつけ焼き 添え(ししとう・人参) かぶのそぼろ煮 茄子のボン酢和え 清汁	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 蒸しシュウマイ ナムル 中華スープ 
	エネルギー 477 タンパク 20.2 脂質 9.8 炭水化物 77.3 カルシウム 142 食塩相当量 2.5	エネルギー 677 タンパク 21.4 脂質 27.7 炭水化物 87.9 カルシウム 190 食塩相当量 2.3	エネルギー 542 タンパク 19.8 脂質 18.2 炭水化物 74.7 カルシウム 94 食塩相当量 2.3	エネルギー 650 タンパク 23.9 脂質 19.7 炭水化物 93.2 カルシウム 150 食塩相当量 2.5	エネルギー 556 タンパク 22.4 脂質 9.9 炭水化物 95.6 カルシウム 194 食塩相当量 2.2	エネルギー 615 タンパク 25.5 脂質 24.3 炭水化物 70.9 カルシウム 47 食塩相当量 2.4	エネルギー 661 タンパク 20.2 脂質 25 炭水化物 87.9 カルシウム 115 食塩相当量 3.5

※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7年1月 花咲浜寺 献立表

	1月19日(日)	1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)
朝食	黒糖みるくパン 野菜サラダ コーヒー牛乳 果物	白粥 漬物 冬瓜の生姜あんかけ 果物	季節のジャムパン チーズサラダ 牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 ほうれん草の和え物 果物	カスタードクリームパン 大根菜のドレ和え 牛乳 白桃缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 チンゲン菜の炒め煮 果物	白粥 漬物 絹厚揚げ煮 果物 
	エネルギー- 473 タンパク 11.9 脂質 37.1 炭水化物 73.8 カルシウム 370 食塩相当量 1.7	エネルギー- 239 タンパク 4 脂質 0.7 炭水化物 54.9 カルシウム 20 食塩相当量 0.7	エネルギー- 504 タンパク 16.4 脂質 17.9 炭水化物 68.8 カルシウム 377 食塩相当量 1	エネルギー- 238 タンパク 5.5 脂質 0.8 炭水化物 53.2 カルシウム 39 食塩相当量 0.8	エネルギー- 518 タンパク 15.9 脂質 21.3 炭水化物 64.7 カルシウム 384 食塩相当量 1	エネルギー- 268 タンパク 5.4 脂質 4 炭水化物 52.7 カルシウム 59 食塩相当量 1	エネルギー- 280 タンパク 8.4 脂質 5.1 炭水化物 50.5 カルシウム 112 食塩相当量 0.8
昼食	御飯 牛肉のしぐれ煮 ひじき豆煮 小松菜の和え物 味噌汁 	御飯 太刀魚のごま焼き 添え(ブロッコリー・人参) 切り干し大根煮 ほうれん草のドレ和え 清汁 	ちらし寿司 かぼちゃ煮 アスパラのごまドレ和え 清汁 	ごはん(小) 鶏肉入りにゅうめん 厚揚げと大根の炒め煮 里芋の味噌和え 	カレーライス 漬物(福神漬) 海藻サラダ マンゴープリン 	【お弁当の日】 茶飯 漬物 鮭の塩焼き エビフライ・つくね 炊き合わせ 春菊のわさび和え 清汁 果物 	御飯 牛肉のスタミナ炒め ひじき煮 しろ菜のお浸し 味噌汁 
	エネルギー- 588 タンパク 23 脂質 18.4 炭水化物 82.9 カルシウム 205 食塩相当量 4.4	エネルギー- 571 タンパク 19.6 脂質 22.9 炭水化物 71.3 カルシウム 132 食塩相当量 2.1	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- 610 タンパク 23.7 脂質 16.1 炭水化物 89.3 カルシウム 186 食塩相当量 2.8	エネルギー- 633 タンパク 20.1 脂質 18.8 炭水化物 96 カルシウム 98 食塩相当量 3.5	エネルギー- 577 タンパク 27.1 脂質 16.4 炭水化物 80.4 カルシウム 119 食塩相当量 4.2	エネルギー- 543 タンパク 19.9 脂質 16.2 炭水化物 81.3 カルシウム 195 食塩相当量 4.4
夕食	御飯 鮭の塩焼き 添え(おろし・甘酢生姜) 卵とじ スナップエンドウの和え物 味噌汁 	御飯 鶏肉と野菜の甘酢あんかけ ちくわといんげんの炒め物 水菜の和え物 味噌汁	御飯 豚肉の塩麴炒め 添え(オクラ) 金平ごぼう スナップエンドウのドレ和え 味噌汁	御飯 あじの南蛮漬け 小松菜炒め おさつサラダ 味噌汁 	御飯 鶏の甘辛味噌焼き 白菜の煮物 オクラのおかか和え 清汁	御飯 麻婆豆腐 ビーフン炒め 胡瓜のちりめん和え 中華スープ 	御飯 鶏の照り焼き 添え(ブロッコリー・トマト) 南瓜のいとこ煮 マカロニサラダ 味噌汁
	エネルギー- 523 タンパク 26.3 脂質 14.4 炭水化物 71 カルシウム 90 食塩相当量 2.9	エネルギー- 700 タンパク 27.4 脂質 27.3 炭水化物 83.7 カルシウム 170 食塩相当量 3.6	エネルギー- 511 タンパク 22.9 脂質 11.3 炭水化物 79.3 カルシウム 90 食塩相当量 2.1	エネルギー- 671 タンパク 21.6 脂質 22.9 炭水化物 96.6 カルシウム 180 食塩相当量 2.9	エネルギー- 561 タンパク 25.8 脂質 15.8 炭水化物 76.6 カルシウム 140 食塩相当量 3.4	エネルギー- 656 タンパク 28.4 脂質 23.9 炭水化物 80.5 カルシウム 243 食塩相当量 2.7	エネルギー- 728 タンパク 27.2 脂質 25.7 炭水化物 96.5 カルシウム 96 食塩相当量 2.6

※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。