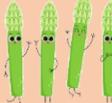


# 令和7年7月 花咲池田 献立表

	7月6日(日)	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)
<b>朝食</b>	はちみつパン チンゲンサイのソテー 牛乳 果物 	白粥 漬物 ちくわの金平 果物 味噌汁	食パン マーガリン いんげんのソテー コーヒー牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 炒り卵 果物	食パン ジャム ソーセージソテー コーヒー牛乳 黄桃缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 枝豆がんと煮 果物	茶粥 漬物 ほうれん草のお浸し オレンジゼリー 
	エネルギー- 431 タンパク 12.8 脂質 15.9 炭水化物 57.1 カルシウム 313 食塩相当量 1	エネルギー- 358 タンパク 10.5 脂質 6.1 炭水化物 65.7 カルシウム 58 食塩相当量 2.8	エネルギー- 470 タンパク 13 脂質 19.5 炭水化物 58 カルシウム 213 食塩相当量 1.8	エネルギー- 331 タンパク 10.5 脂質 8.8 炭水化物 53 カルシウム 39 食塩相当量 0.8	エネルギー- 447 タンパク 13.6 脂質 10.7 炭水化物 72 カルシウム 224 食塩相当量 1.8	エネルギー- 322 タンパク 8.4 脂質 6.6 炭水化物 57.3 カルシウム 26 食塩相当量 1.1	エネルギー- 282 タンパク 5.9 脂質 1 炭水化物 63.5 カルシウム 34 食塩相当量 1.1
<b>昼食</b>	御飯 鶏肉の照り焼き 添え(スナップエンドウ・トマト) アスパラの香味炒め 白菜の青じそドレ和え 味噌汁	【七夕】 おにぎり 七夕そうめん 冬瓜のえびあんかけ すいか 	御飯 コロッケ 添え(キャベツ・トマト) チンゲンサイのソテー ツナサラダ コンソメスープ	御飯 太刀魚の照り焼き 添え(スナップエンドウ・れんこん) ぜんまいの炒り煮 かぶの甘酢和え 味噌汁 	御飯 鶏肉のからしマヨネーズ焼き 添え(ズッキーニ・人参) 五目大豆煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 	麻婆丼 もやしのナムル 中華スープ 杏仁豆腐 	御飯 鶏肉と大根の煮物 さつまいもごま炒め 白菜の柚香和え 味噌汁
	エネルギー- 572 タンパク 24.7 脂質 18.9 炭水化物 74.5 カルシウム 68 食塩相当量 2.9	エネルギー- 455 タンパク 14.4 脂質 3.4 炭水化物 91.3 カルシウム 55 食塩相当量 2.1	エネルギー- 645 タンパク 14.9 脂質 24.8 炭水化物 90.7 カルシウム 93 食塩相当量 2.6	エネルギー- 571 タンパク 18.3 脂質 19.9 炭水化物 78.1 カルシウム 90 食塩相当量 2.9	エネルギー- 678 タンパク 31.4 脂質 27.4 炭水化物 76.1 カルシウム 118 食塩相当量 3.2	エネルギー- 624 タンパク 25.8 脂質 20.9 炭水化物 81.4 カルシウム 234 食塩相当量 2.3	エネルギー- 618 タンパク 23.7 脂質 19 炭水化物 89.2 カルシウム 113 食塩相当量 2.6
<b>夕食</b>	御飯 牛肉のおろし煮 じゃが芋の味噌煮 しろ菜の和え物 清汁 	御飯 あじのつけ焼き 添え(白ねぎ・ししとう) 茄子のそぼろ煮 おさつサラダ 味噌汁 	御飯 豚肉の生姜焼き 添え(アスパラ・しめじ) 里芋の含め煮 しろ菜の和え物 味噌汁 	御飯 肉じゃが 大根菜のさっと煮 きゅうりのかにかま和え 清汁 	御飯 赤魚の煮付け 添え(なす・オクラ) 厚揚げと大根のピリ辛炒め モロヘイヤとみょうがの和え物 味噌汁 	御飯 牛肉のカレー炒め 小松菜の煮浸し アスパラのドレ和え 清汁 	御飯 さけのバター焼き 添え(グラッセ) マカロニソテー キャベツのマヨ和え コンソメスープ
	エネルギー- 575 タンパク 21.7 脂質 18.3 炭水化物 82 カルシウム 141 食塩相当量 2.8	エネルギー- 687 タンパク 22.6 脂質 26 炭水化物 90.9 カルシウム 109 食塩相当量 2.8	エネルギー- 505 タンパク 24.1 脂質 10.1 炭水化物 79.4 カルシウム 127 食塩相当量 2.7	エネルギー- 630 タンパク 24 脂質 19.6 炭水化物 89.4 カルシウム 251 食塩相当量 3	エネルギー- 466 タンパク 21.6 脂質 11.4 炭水化物 68.9 カルシウム 201 食塩相当量 2.4	エネルギー- 676 タンパク 25.4 脂質 25.9 炭水化物 85.4 カルシウム 155 食塩相当量 2.7	エネルギー- 617 タンパク 21.5 脂質 26.4 炭水化物 73.3 カルシウム 61 食塩相当量 2
<b>合計</b>	エネルギー- 1578 タンパク 59.2 脂質 53.1 炭水化物 213.6 カルシウム 522 食塩相当量 6.7	エネルギー- 1500 タンパク 47.5 脂質 35.5 炭水化物 247.9 カルシウム 222 食塩相当量 7.7	エネルギー- 1620 タンパク 52 脂質 54.4 炭水化物 228.1 カルシウム 433 食塩相当量 7.1	エネルギー- 1532 タンパク 52.8 脂質 48.3 炭水化物 220.5 カルシウム 380 食塩相当量 6.7	エネルギー- 1591 タンパク 66.6 脂質 49.5 炭水化物 217 カルシウム 543 食塩相当量 7.4	エネルギー- 1622 タンパク 59.6 脂質 53.4 炭水化物 224.1 カルシウム 415 食塩相当量 6.1	エネルギー- 1517 タンパク 51.1 脂質 46.4 炭水化物 226 カルシウム 208 食塩相当量 5.7

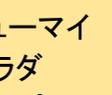
※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

# 令和7年7月 花咲池田 献立表

	7月13日(日)	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)
<b>朝食</b>	ミニ山シュガー 照り焼き肉団子 牛乳 果物 	白粥 漬物 キャベツの炒め物 果物 味噌汁	食パン マーガリン スクランブルエッグ コーヒー牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 えび団子の旨煮 果物	食パン ジャム マカロニサラダ コーヒー牛乳 パイン缶のヨーグルト和え 	白粥 漬物 がんも煮 果物 	茶粥 漬物 小松菜の煮浸し いちごゼリー
	エネルギー 503 タンパク 18.3 脂質 14.8 炭水化物 72.6 カルシウム 286 食塩相当量 1.6	エネルギー 321 タンパク 7.7 脂質 7.6 炭水化物 56.6 カルシウム 48 食塩相当量 2.1	エネルギー 516 タンパク 17.3 脂質 23 炭水化物 56 カルシウム 224 食塩相当量 1.9	エネルギー 338 タンパク 9.5 脂質 7.7 炭水化物 58.3 カルシウム 73 食塩相当量 1.6	エネルギー 521 タンパク 13.4 脂質 17 炭水化物 76.5 カルシウム 207 食塩相当量 1.5	エネルギー 314 タンパク 9.7 脂質 7.8 炭水化物 50.9 カルシウム 22 食塩相当量 1.1	エネルギー 220 タンパク 5.1 脂質 0.8 炭水化物 48.7 カルシウム 79 食塩相当量 1.3
<b>昼食</b>	【お誕生日会】 赤飯 天ぷら盛り合わせ 添え(天つゆ) 長芋の白煮 茶碗蒸し 赤だし 果物 	御飯 めばるの煮付け 添え(さといも・人参) しろ菜炒め ブロッコリーのドレ和え 味噌汁 	御飯 ポークチャップ 添え(じゃがバター) かぶの洋風煮 ツナサラダ コンソメスープ 	炊き込みごはん 揚げ出し豆腐のあんかけ れんこんとアスパラのそぼろ炒め もやしのゆず醤油和え 味噌汁 	おにぎり 冷やしぶっかけうどん なすの香味炒め フルーツポンチ 	シーフードカレー 漬物(福神漬) ブロッコリーサラダ ババロア 	【土用の丑の日】 うなぎ蒲焼き丼 野菜しんじょう煮 きゅうりの酢の物 赤だし すいか 
	エネルギー 720 タンパク 30.1 脂質 20.8 炭水化物 100.7 カルシウム 149 食塩相当量 4.4	エネルギー 478 タンパク 21.1 脂質 12.8 炭水化物 70.6 カルシウム 149 食塩相当量 2.6	エネルギー 552 タンパク 24.1 脂質 17 炭水化物 77.1 カルシウム 66 食塩相当量 3	エネルギー 599 タンパク 15.3 脂質 23 炭水化物 84.6 カルシウム 101 食塩相当量 3	エネルギー 592 タンパク 16.3 脂質 16.5 炭水化物 92.8 カルシウム 128 食塩相当量 2.9	エネルギー 615 タンパク 21.3 脂質 17.1 炭水化物 95.1 カルシウム 160 食塩相当量 3.4	エネルギー 660 タンパク 27.7 脂質 21.8 炭水化物 91 カルシウム 144 食塩相当量 3.7
<b>夕食</b>	御飯 豚肉の塩麴焼 添え(アスパラ) ひじき炒め煮 カリフラワーのドレ和え 味噌汁 	御飯 マーメレードチキン 添え(スナップエンドウ・トマト) 白花豆煮 小松菜のマヨ和え 清汁	御飯 ほっけの塩焼き 添え(おろし・レモン) ひじき煮 きゅうりの昆布和え 味噌汁	御飯 他人とじ ちくわの金平 長芋の梅和え 味噌汁 	御飯 牛肉の生姜炒め さつま芋の煮物 なます 清汁 	御飯 鶏肉のタルタル焼 添え(ソテー) アスパラ炒め 白菜のドレ和え コンソメスープ	御飯 チンジャオロース 焼き餃子 春雨ドレ和え 中華スープ 
	エネルギー 539 タンパク 25.8 脂質 15.5 炭水化物 76.9 カルシウム 137 食塩相当量 2.4	エネルギー 704 タンパク 28.1 脂質 23.7 炭水化物 92.7 カルシウム 152 食塩相当量 2.6	エネルギー 433 タンパク 18.4 脂質 8.4 炭水化物 73.2 カルシウム 117 食塩相当量 2.7	エネルギー 601 タンパク 27.2 脂質 14.4 炭水化物 90.2 カルシウム 151 食塩相当量 3.3	エネルギー 623 タンパク 20.7 脂質 18.1 炭水化物 95.6 カルシウム 107 食塩相当量 2.3	エネルギー 611 タンパク 23.9 脂質 28.3 炭水化物 63.6 カルシウム 73 食塩相当量 2.4	エネルギー 697 タンパク 22.9 脂質 29.3 炭水化物 83.2 カルシウム 71 食塩相当量 2.6
<b>合計</b>	エネルギー 1762 タンパク 74.2 脂質 51.1 炭水化物 250.2 カルシウム 572 食塩相当量 8.4	エネルギー 1503 タンパク 56.9 脂質 44.1 炭水化物 219.9 カルシウム 349 食塩相当量 7.3	エネルギー 1501 タンパク 59.8 脂質 48.4 炭水化物 206.3 カルシウム 407 食塩相当量 7.6	エネルギー 1538 タンパク 52 脂質 45.1 炭水化物 233.1 カルシウム 325 食塩相当量 7.9	エネルギー 1736 タンパク 50.4 脂質 51.6 炭水化物 264.9 カルシウム 442 食塩相当量 6.7	エネルギー 1540 タンパク 54.9 脂質 53.2 炭水化物 209.6 カルシウム 255 食塩相当量 6.9	エネルギー 1577 タンパク 55.7 脂質 51.9 炭水化物 222.9 カルシウム 294 食塩相当量 7.6

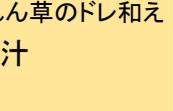
※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

# 令和7年7月 花咲池田 献立表

	7月20日(日)	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)
<b>朝食</b>	ストロベリーツイスト フレンチサラダ 牛乳 果物	白粥 漬物 大根菜の炒め物 果物 味噌汁	食パン マーガリン なすのソテー コーヒー牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 ほうれん草の和え物 果物	食パン ジャム いんげんのソテー コーヒー牛乳 洋梨缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 ちくわとじゃがいもの煮物 果物	茶粥 漬物 炒り卵 青りんごゼリー 
	エネルギー- 417 タンパク 11.7 脂質 15.8 炭水化物 56.9 カルシウム 259 食塩相当量 0.7	エネルギー- 299 タンパク 8.5 脂質 3.6 炭水化物 59 カルシウム 144 食塩相当量 2.1	エネルギー- 493 タンパク 11.5 脂質 23 炭水化物 57.4 カルシウム 204 食塩相当量 1.5	エネルギー- 235 タンパク 5.6 脂質 0.9 炭水化物 54.1 カルシウム 36 食塩相当量 0.7	エネルギー- 433 タンパク 11.8 脂質 11.3 炭水化物 69.2 カルシウム 217 食塩相当量 1.5	エネルギー- 268 タンパク 6.8 脂質 1 炭水化物 59.4 カルシウム 17 食塩相当量 1.1	エネルギー- 366 タンパク 10.9 脂質 7 炭水化物 64.6 カルシウム 37 食塩相当量 1.2
<b>昼食</b>	【洋食の日】 ピザトースト  ハンバーグ  添え(グラッセ) カリフラワーのドレ和え コーンスープ 	御飯 さばの照り焼き 添え(オクラ・れんこん) 厚揚げの煮物 もやしの和え物 かきたま汁 	御飯 鶏肉のトマトソースがけ 添え(ブロッコリー) ジャーマンポテト アスパラのドレ和え コンソメスープ 	【お弁当の日】 御飯  酢豚  春巻き  えびシューマイ 春雨サラダ 中華スープ 杏仁豆腐	おにぎり 冷やしきつねそば オクラとモロヘイヤの和え物 水ようかん 	御飯 ビビンバ丼 しろ菜の炒め煮 カリフラワードレ和え 中華スープ 	御飯 エビカツ 添え(キャベツ) アスパラソテー 大豆とツナのサラダ コンソメスープ 
	エネルギー- 666 タンパク 27.3 脂質 27.5 炭水化物 75 カルシウム 284 食塩相当量 5.4	エネルギー- 580 タンパク 27 脂質 21.6 炭水化物 68.4 カルシウム 168 食塩相当量 2.3	エネルギー- 693 タンパク 29.6 脂質 28.7 炭水化物 80.2 カルシウム 74 食塩相当量 3	エネルギー- 904 タンパク 20.1 脂質 40.7 炭水化物 111.2 カルシウム 67 食塩相当量 4.1	エネルギー- 521 タンパク 16.5 脂質 5.6 炭水化物 101.7 カルシウム 95 食塩相当量 2	エネルギー- 786 タンパク 24.3 脂質 20.6 炭水化物 126.8 カルシウム 144 食塩相当量 2.2	エネルギー- 667 タンパク 20.3 脂質 29.7 炭水化物 79.8 カルシウム 80 食塩相当量 2.4
<b>夕食</b>	御飯 鶏のもろみ味噌焼き 添え(ブロッコリー) ぜんまいの炒り煮 しろ菜の和え物 味噌汁	御飯 豚の角煮 さつま芋のごま焼き 白菜の甘酢和え 味噌汁 	御飯 さけの酒蒸し 添え(豆腐・春菊) かぼちゃ煮 しろ菜の柚香和え 味噌汁 	御飯 ベーコンときのこのキッシュ 添え(スナックエンドウ) ズッキーニのソテー 海藻サラダ コーンスープ	御飯 さわらの煮付け 添え(白葱・ししとう) れんこんの金平 なすの揚げ浸し 味噌汁 	御飯 鶏肉おろしポン酢かけ 添え(ブロッコリー・まいたけ) 里芋煮 チンゲンサイの酢味噌和え 清汁 	御飯 蒸し豚のねぎソース 添え(白菜) たけのこのおかか炒め 大根の梅ドレ和え 味噌汁
	エネルギー- 602 タンパク 25.3 脂質 21.3 炭水化物 75.6 カルシウム 136 食塩相当量 2.9	エネルギー- 693 タンパク 17.5 脂質 24.6 炭水化物 99.6 カルシウム 142 食塩相当量 3.2	エネルギー- 520 タンパク 25.3 脂質 11.3 炭水化物 81.3 カルシウム 190 食塩相当量 3.2	エネルギー- 655 タンパク 26.6 脂質 26.2 炭水化物 79.1 カルシウム 245 食塩相当量 3.3	エネルギー- 552 タンパク 20.2 脂質 17.7 炭水化物 76.5 カルシウム 63 食塩相当量 2.5	エネルギー- 627 タンパク 26 脂質 17.3 炭水化物 90.3 カルシウム 120 食塩相当量 2.9	エネルギー- 465 タンパク 23.6 脂質 9.9 炭水化物 70.6 カルシウム 81 食塩相当量 2.7
<b>合計</b>	エネルギー- 1685 タンパク 64.3 脂質 64.6 炭水化物 207.5 カルシウム 679 食塩相当量 9	エネルギー- 1572 タンパク 53 脂質 49.8 炭水化物 227 カルシウム 454 食塩相当量 7.6	エネルギー- 1706 タンパク 66.4 脂質 63 炭水化物 218.9 カルシウム 468 食塩相当量 7.7	エネルギー- 1794 タンパク 52.3 脂質 67.8 炭水化物 244.4 カルシウム 348 食塩相当量 8.1	エネルギー- 1506 タンパク 48.5 脂質 34.6 炭水化物 247.4 カルシウム 375 食塩相当量 6	エネルギー- 1681 タンパク 57.1 脂質 38.9 炭水化物 276.5 カルシウム 281 食塩相当量 6.2	エネルギー- 1498 タンパク 54.8 脂質 46.6 炭水化物 215 カルシウム 198 食塩相当量 6.3

※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7月 花咲池田 献立表

	7月27日(日)	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	8月1日(金)	8月2日(土)
<b>朝食</b>	カスタードクリームパン スープ煮 牛乳 果物 	白粥 漬物 いか団子の旨煮 果物 味噌汁	食パン マーガリン イタリアンサラダ コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 小松菜の煮浸し 果物	食パン ジャム ウインナーソテー コーヒー牛乳 りんご缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 たまごとし 果物	茶粥 漬物 じゃこピーマン オレンジゼリー 
	エネルギー 484 タンパク 14.6 脂質 16.9 炭水化物 69.1 カルシウム 263 食塩相当量 1	エネルギー 336 タンパク 12.3 脂質 4.7 炭水化物 61 カルシウム 121 食塩相当量 2.6	エネルギー 472 タンパク 13.6 脂質 19.6 炭水化物 58.2 カルシウム 195 食塩相当量 1.9	エネルギー 274 タンパク 7.7 脂質 4 炭水化物 53.3 カルシウム 119 食塩相当量 0.8	エネルギー 476 タンパク 13.4 脂質 14.6 炭水化物 70.8 カルシウム 206 食塩相当量 1.7	エネルギー 300 タンパク 9.6 脂質 5.1 炭水化物 53.6 カルシウム 36 食塩相当量 1	エネルギー 319 タンパク 6.1 脂質 2.9 炭水化物 68.1 カルシウム 33 食塩相当量 1.3
<b>昼食</b>	御飯 白身魚のバター醤油焼き 添え(オクラ) ひじき煮 ほうれん草のドレ和え 味噌汁 	御飯 鶏の治部煮 なすの香味炒め アスパラのごまドレ和え 清汁 	御飯 豚肉の味噌炒め 大豆煮 チンゲンサイのツナ和え 清汁	御飯 牛肉の甘辛炒め れんこん金平 オクラの和え物 味噌汁 	おにぎり 冷麺 春巻き 杏仁豆腐 	ハヤシライス 添え(福神漬) さつま芋サラダ ババロア 	御飯 鶏の唐揚げ 添え(ブロッコリー・人参) しろ菜の煮浸し キャベツのドレ和え 清汁
	エネルギー 521 タンパク 21 脂質 15 炭水化物 76.7 カルシウム 128 食塩相当量 2.8	エネルギー 651 タンパク 21.4 脂質 25.4 炭水化物 82.5 カルシウム 80 食塩相当量 2	エネルギー 597 タンパク 26.6 脂質 20.2 炭水化物 76.4 カルシウム 141 食塩相当量 3	エネルギー 614 タンパク 21.7 脂質 19.6 炭水化物 87.7 カルシウム 133 食塩相当量 2.6	エネルギー 616 タンパク 19.3 脂質 14.8 炭水化物 98 カルシウム 61 食塩相当量 2.8	エネルギー 788 タンパク 19.6 脂質 30.4 炭水化物 111.4 カルシウム 124 食塩相当量 3	エネルギー 624 タンパク 21.6 脂質 23.9 炭水化物 81.7 カルシウム 123 食塩相当量 2.7
<b>夕食</b>	御飯 れんこんのおとし揚げ 高野の煮物 いんげんの和え物 清汁 	御飯 太刀魚の幽庵焼き 添え(ししとう・白花豆煮) 枝豆がんも煮 モロヘイヤのごま和え 味噌汁	御飯 つくね豆腐の照り焼き 添え(スナップエンドウ) 切り干し大根 もやしの酢の物 味噌汁 	御飯 白身魚のムニエル 添え(グラッセ) じゃがいもとブロッコリーの炒め物 しろ菜のドレ和え コーンスープ	御飯 かぼちゃグラタン アスパラソテー カリフラワーのドレ和え コンソメスープ 	御飯 さばの塩焼き 添え(大葉・おろし) たけのこの土佐煮 もやしのナムル 味噌汁 	御飯 豚大根 かにシューマイ きゅうりのドレ和え 味噌汁 
	エネルギー 516 タンパク 19.1 脂質 12.3 炭水化物 81.4 カルシウム 124 食塩相当量 2.8	エネルギー 651 タンパク 25.3 脂質 22.6 炭水化物 84.1 カルシウム 149 食塩相当量 3	エネルギー 569 タンパク 26.6 脂質 13.9 炭水化物 84.1 カルシウム 142 食塩相当量 3.4	エネルギー 617 タンパク 23.8 脂質 19.5 炭水化物 87.3 カルシウム 190 食塩相当量 2.9	エネルギー 548 タンパク 17.8 脂質 14.9 炭水化物 88.3 カルシウム 126 食塩相当量 2.5	エネルギー 490 タンパク 22.1 脂質 15.5 炭水化物 64.9 カルシウム 82 食塩相当量 2.9	エネルギー 621 タンパク 21.7 脂質 22.2 炭水化物 81.5 カルシウム 81 食塩相当量 2.9
<b>合計</b>	エネルギー 1521 タンパク 54.7 脂質 44.2 炭水化物 227.2 カルシウム 515 食塩相当量 6.6	エネルギー 1638 タンパク 59 脂質 52.7 炭水化物 227.6 カルシウム 350 食塩相当量 7.6	エネルギー 1638 タンパク 66.8 脂質 53.7 炭水化物 218.7 カルシウム 478 食塩相当量 8.3	エネルギー 1505 タンパク 53.2 脂質 43.1 炭水化物 228.3 カルシウム 442 食塩相当量 6.3	エネルギー 1640 タンパク 50.5 脂質 44.3 炭水化物 257.1 カルシウム 393 食塩相当量 7	エネルギー 1578 タンパク 51.3 脂質 51 炭水化物 229.9 カルシウム 242 食塩相当量 6.9	エネルギー 1564 タンパク 49.4 脂質 49 炭水化物 231.3 カルシウム 237 食塩相当量 6.9

※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。