

令和7年10月 花咲池田献立表

	10月5日(日)	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)
朝食	ストロベリーツイスト しろ菜のツナ和え 牛乳 果物	白粥 漬物 キャベツのごまドレ和え 果物 味噌汁	食パン マーガリン コンソメ煮 コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 だし巻きたまご 果物 	食パン ジャム ハムサラダ コーヒー牛乳 みかん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 厚揚げ煮 いちごゼリー 
	エネルギー 402 タンパク 14.3 脂質 14.5 炭水化物 53.8 カルシウム 314 食塩相当量 1	エネルギー 327 タンパク 7.2 脂質 8 炭水化物 57.7 カルシウム 122 食塩相当量 2.3	エネルギー 440 タンパク 12.4 脂質 15.7 炭水化物 61.5 カルシウム 201 食塩相当量 1.8	エネルギー 285 タンパク 9.2 脂質 4.6 炭水化物 53.6 カルシウム 22 食塩相当量 1.1	エネルギー 434 タンパク 13 脂質 11.1 炭水化物 68.4 カルシウム 206 食塩相当量 1.8	エネルギー 290 タンパク 9.2 脂質 2 炭水化物 59.3 カルシウム 31 食塩相当量 1.1	エネルギー 305 タンパク 9.5 脂質 7.3 炭水化物 49.7 カルシウム 155 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 	【お月見】 御飯  つくね豆腐の銀あんかけ 里芋味噌煮 ほうれん草のドレ和え 清汁 お月見饅頭	御飯 さわらの酒蒸し 添え(人参・ししとう) かぼちゃのいとし煮 小松菜の辛子和え 味噌汁	御飯 鶏の唐揚げ 添え(スナッPEndウ・トマト) なすの揚げ浸し しろ菜のおかかマヨ和え 味噌汁 	おにぎり 肉うどん 厚揚げのピリ辛炒め煮 フルーツポンチ 	木の葉丼 じゃこピーマン 大根菜のごまドレ和え 味噌汁 	御飯 豚肉の生姜焼き 添え(キャベツ) 茄子の揚げ浸し アスパラのドレ和え 味噌汁 
	エネルギー 577 タンパク 22 脂質 20.2 炭水化物 75.2 カルシウム 54 食塩相当量 2.7	エネルギー 676 タンパク 27.2 脂質 17.1 炭水化物 103.4 カルシウム 228 食塩相当量 2.8	エネルギー 520 タンパク 22.7 脂質 7.5 炭水化物 91.7 カルシウム 125 食塩相当量 3.3	エネルギー 705 タンパク 18.6 脂質 28 炭水化物 94.1 カルシウム 119 食塩相当量 3	エネルギー 567 タンパク 22.1 脂質 11 炭水化物 91.3 カルシウム 124 食塩相当量 2.5	エネルギー 589 タンパク 21.5 脂質 17.5 炭水化物 84.2 カルシウム 77 食塩相当量 3.9	エネルギー 694 タンパク 23.4 脂質 29.6 炭水化物 82.4 カルシウム 84 食塩相当量 2.8
夕食	御飯 れんこんのおとし揚げ 添え(スナッPEndウ) ふきの炒め物 白菜の錦糸和え 味噌汁	御飯 豚肉の塩麴炒め ぜんまいの煮物 チンゲンサイの和え物 味噌汁	御飯 ビーフストロガノフ えびとピーマン炒め カリフラワーのドレ和え 果物 	御飯 太刀魚の煮付け 添え(白葱) さつまいもの金平 いんげんのドレ和え 味噌汁	御飯 クリームシチュー ズッキーニのソテー ツナサラダ プリン 	御飯 さばのごま味噌焼き 添え(オクラ) 枝豆がんも煮 大根サラダ 清汁 	御飯 牛肉のカレー炒め ほうれん草のソテー カリフラワーのドレ和え コンソメスープ
	エネルギー 547 タンパク 18.5 脂質 15.4 炭水化物 83.1 カルシウム 99 食塩相当量 3.3	エネルギー 569 タンパク 22.2 脂質 18.3 炭水化物 77.6 カルシウム 117 食塩相当量 2.5	エネルギー 592 タンパク 25.8 脂質 17.5 炭水化物 85.3 カルシウム 84 食塩相当量 2.8	エネルギー 627 タンパク 18.2 脂質 23.5 炭水化物 85.9 カルシウム 109 食塩相当量 2.6	エネルギー 676 タンパク 24.8 脂質 23.2 炭水化物 97.7 カルシウム 157 食塩相当量 3	エネルギー 604 タンパク 24.5 脂質 22.2 炭水化物 74.1 カルシウム 64 食塩相当量 2.8	エネルギー 543 タンパク 25.2 脂質 14.7 炭水化物 80 カルシウム 142 食塩相当量 1.7
合計	エネルギー 1526 タンパク 54.8 脂質 50.1 炭水化物 212.1 カルシウム 467 食塩相当量 7	エネルギー 1572 タンパク 56.6 脂質 43.4 炭水化物 238.7 カルシウム 467 食塩相当量 7.6	エネルギー 1552 タンパク 60.9 脂質 40.7 炭水化物 238.5 カルシウム 410 食塩相当量 7.9	エネルギー 1617 タンパク 46 脂質 56.1 炭水化物 233.6 カルシウム 250 食塩相当量 6.7	エネルギー 1677 タンパク 59.9 脂質 45.3 炭水化物 257.4 カルシウム 487 食塩相当量 7.3	エネルギー 1483 タンパク 55.2 脂質 41.7 炭水化物 217.6 カルシウム 172 食塩相当量 7.8	エネルギー 1542 タンパク 58.1 脂質 51.6 炭水化物 212.1 カルシウム 381 食塩相当量 5.5

※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10月 花咲池田献立表

	10月12日(日)	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)
朝食	りんごパン ブロッコリーサラダ 牛乳 果物 	白粥 漬物 ほうれん草のそぼろ炒め 果物 味噌汁	食パン マーガリン ソーセージソテー コーヒーマル ヨーグルト 	白粥 漬物 大根菜のツナ煮 果物	食パン ジャム カリフラワーのドレ和え コーヒーマル 洋梨缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 たまごとじ 果物	茶粥 漬物 小松菜と厚揚げ煮 青りんごゼリー 
	エネルギー 468 タンパク 15.4 脂質 16.8 炭水化物 64 カルシウム 315 食塩相当量 1.2	エネルギー 300 タンパク 9.6 脂質 5.6 炭水化物 53.9 カルシウム 76 食塩相当量 1.9	エネルギー 465 タンパク 13 脂質 17.6 炭水化物 61 カルシウム 304 食塩相当量 1.8	エネルギー 279 タンパク 9.9 脂質 3.1 炭水化物 55.3 カルシウム 14 食塩相当量 1	エネルギー 429 タンパク 14.3 脂質 9.8 炭水化物 69.7 カルシウム 208 食塩相当量 2	エネルギー 297 タンパク 10.3 脂質 5.8 炭水化物 50.6 カルシウム 11 食塩相当量 1	エネルギー 311 タンパク 6.9 脂質 3 炭水化物 64.6 カルシウム 118 食塩相当量 1.2
昼食	【お誕生日会】 赤飯 天ぷら盛り合わせ 添え(天つゆ) 茶碗蒸し かぶの梅和え 赤だし 果物 	さつまいも御飯 太刀魚のゆず醤油焼き 添え(いんげん・甘酢生姜) 根菜と平天の煮物 しろ菜の辛子和え 味噌汁	御飯 牛肉の中華炒め 春巻 オクラのポン酢和え 中華スープ 	御飯 豚肉の味噌焼き 添え(キャベツ) ぜんまいの煮物 しろ菜のゆずドレ和え 清汁 	おにぎり 鶏南蛮そば かぼちゃ煮 果物 	シーフードカレー 漬物(福神漬) レタスサラダ マンゴープリン 	御飯 牛肉のスタミナ炒め れんこんの旨煮 春雨の和え物 味噌汁 
	エネルギー 646 タンパク 26.9 脂質 16.4 炭水化物 97.1 カルシウム 117 食塩相当量 5.1	エネルギー 582 タンパク 21.8 脂質 15.1 炭水化物 88.1 カルシウム 128 食塩相当量 3.8	エネルギー 565 タンパク 23.8 脂質 15.3 炭水化物 83.1 カルシウム 168 食塩相当量 3.1	エネルギー 629 タンパク 25 脂質 22 炭水化物 80.8 カルシウム 138 食塩相当量 3.2	エネルギー 584 タンパク 24.5 脂質 10.4 炭水化物 101.8 カルシウム 53 食塩相当量 2.6	エネルギー 611 タンパク 17.9 脂質 14.7 炭水化物 102.8 カルシウム 120 食塩相当量 3.7	エネルギー 540 タンパク 19.7 脂質 11.4 炭水化物 90.3 カルシウム 68 食塩相当量 2.7
夕食	御飯 豚肉のしぐれ煮 切り干し大根 マカロニサラダ 味噌汁 	御飯 鶏肉とじゃがいもの白ごま味噌煮 ニンニクの芽炒め 大根菜の錦糸和え 清汁	御飯 かれのいのバター照り焼き 添え(アスパラ) 高野の煮物 海藻サラダ 味噌汁 	御飯 揚げ出し豆腐 さつま芋のレモン煮 いんげんの和え物 味噌汁 	御飯 大和煮 ビーフソテー 小松菜のおかか和え 味噌汁 	御飯 魚の香草パン粉焼き 添え(スナッパエンドウ・人参) マカロニソテー エビのイタリアンドレ和え コンソメスープ	御飯 鶏の山椒焼き 添え(白ねぎ) 卵の花 しろ菜のドレ和え 味噌汁 
	エネルギー 699 タンパク 24.7 脂質 26.8 炭水化物 87.8 カルシウム 124 食塩相当量 2.8	エネルギー 647 タンパク 29 脂質 24.1 炭水化物 81.1 カルシウム 91 食塩相当量 3.3	エネルギー 476 タンパク 26 脂質 8.2 炭水化物 74.6 カルシウム 154 食塩相当量 3.5	エネルギー 665 タンパク 15.3 脂質 21.4 炭水化物 105.2 カルシウム 200 食塩相当量 2.1	エネルギー 476 タンパク 20.1 脂質 6.6 炭水化物 85 カルシウム 188 食塩相当量 2.8	エネルギー 582 タンパク 25.3 脂質 18.6 炭水化物 77.5 カルシウム 141 食塩相当量 1.7	エネルギー 628 タンパク 25 脂質 26.6 炭水化物 72.8 カルシウム 120 食塩相当量 3.1
合計	エネルギー 1813 タンパク 67 脂質 60 炭水化物 248.9 カルシウム 556 食塩相当量 9.1	エネルギー 1529 タンパク 60.4 脂質 44.8 炭水化物 223.1 カルシウム 295 食塩相当量 9	エネルギー 1506 タンパク 62.8 脂質 41.1 炭水化物 218.7 カルシウム 626 食塩相当量 8.4	エネルギー 1573 タンパク 50.2 脂質 46.5 炭水化物 241.3 カルシウム 352 食塩相当量 6.3	エネルギー 1489 タンパク 58.9 脂質 26.8 炭水化物 256.5 カルシウム 449 食塩相当量 7.4	エネルギー 1490 タンパク 53.5 脂質 39.1 炭水化物 230.9 カルシウム 272 食塩相当量 6.4	エネルギー 1479 タンパク 51.6 脂質 41 炭水化物 227.7 カルシウム 306 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7年10月 花咲池田献立表

	10月19日(日)	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)
朝食	メロンパン アスパラのドレ和え 牛乳 果物 	白粥 漬物 肉団子の旨煮 果物 味噌汁	食パン マーガリン フレンチサラダ コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 平天の旨煮 果物	食パン ジャム ブロッコリーサラダ コーヒー牛乳 黄桃缶のヨーグルト和え 	白粥 漬物 えび団子の旨煮 果物	茶粥 漬物 がんも煮 オレンジゼリー 
	エネルギー 435 タンパク 13.7 脂質 14.2 炭水化物 62.4 カルシウム 270 食塩相当量 1.1	エネルギー 304 タンパク 8.9 脂質 3.2 炭水化物 60.9 カルシウム 42 食塩相当量 2.7	エネルギー 452 タンパク 13 脂質 17.6 炭水化物 57.9 カルシウム 204 食塩相当量 1.9	エネルギー 289 タンパク 9.2 脂質 1.6 炭水化物 60.8 カルシウム 14 食塩相当量 1.2	エネルギー 424 タンパク 13.2 脂質 10 炭水化物 69.4 カルシウム 220 食塩相当量 1.5	エネルギー 341 タンパク 8.9 脂質 7.7 炭水化物 58.2 カルシウム 22 食塩相当量 1.6	エネルギー 301 タンパク 8.7 脂質 7.8 炭水化物 48.1 カルシウム 16 食塩相当量 1.4
昼食	【洋食の日】 パン(3種盛り) 煮込みハンバーグ 添え(いんげん) ジャーマンポテト スパゲティーサラダ コーンスープ 	御飯 鮭のムニエル 添え(グラッセ) 小松菜の煮浸し カリフラワーサラダ コンソメスープ 	御飯 すき煮風 チンゲンサイのじゃこ炒め かぶの汐昆布和え 味噌汁 	【お弁当の日】 ちらし寿司 漬物(甘酢生姜) フライ盛り合わせ 白花豆煮 煮合わせ しろ菜のごま和え 赤だし 果物 	おにぎり 焼きそば 蒸しシュウマイ 味噌汁 杏仁豆腐 	スタミナ丼 かぶのゆかり和え 中華スープ ババロア	御飯 チキン南蛮 添え(スナッパエンドウ・トマト) 小松菜煮浸し アスパラサラダ 味噌汁 
	エネルギー 712 タンパク 21.5 脂質 37.7 炭水化物 73.2 カルシウム 131 食塩相当量 3.8	エネルギー 650 タンパク 24 脂質 27.5 炭水化物 76.6 カルシウム 141 食塩相当量 2.3	エネルギー 568 タンパク 28.7 脂質 14.7 炭水化物 79.3 カルシウム 243 食塩相当量 3	エネルギー 792 タンパク 31.1 脂質 22.4 炭水化物 117.4 カルシウム 194 食塩相当量 5.9	エネルギー 758 タンパク 29.1 脂質 23.7 炭水化物 103.1 カルシウム 107 食塩相当量 4	エネルギー 561 タンパク 24.2 脂質 13.6 炭水化物 86.2 カルシウム 100 食塩相当量 1.6	エネルギー 698 タンパク 26.6 脂質 29 炭水化物 83.4 カルシウム 125 食塩相当量 3
夕食	御飯 卵焼ききのこあんかけ 白花豆煮 大根菜の和え物 清汁 	御飯 酢豚 焼き餃子 ブロッコリーの中華和え 中華スープ 	御飯 ほっけの塩焼き 添え(おろし・レモン) ちくわの煮物 めかぶ 清汁	御飯 牛肉の生姜煮 しろ菜とツナの炒め物 オクラと長芋のドレ和え 味噌汁 	御飯 鶏肉のねぎ焼き いんげんソテー 白菜のドレ和え 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 添え(ふき・人参) 茄子とエビの和風炒め きゅうりの酢の物 けんちん汁 	御飯 肉味噌豆腐 チンゲン菜の炒め物 もやしの和え物 味噌汁 
	エネルギー 544 タンパク 24.4 脂質 13.9 炭水化物 81.4 カルシウム 42 食塩相当量 1.9	エネルギー 747 タンパク 19.4 脂質 30 炭水化物 98.5 カルシウム 63 食塩相当量 2.9	エネルギー 423 タンパク 18.6 脂質 7.1 炭水化物 70.6 カルシウム 72 食塩相当量 2.7	エネルギー 564 タンパク 26.2 脂質 12.1 炭水化物 88.5 カルシウム 132 食塩相当量 2.9	エネルギー 542 タンパク 21.7 脂質 20.4 炭水化物 70 カルシウム 135 食塩相当量 2.5	エネルギー 609 タンパク 24.2 脂質 23.2 炭水化物 74 カルシウム 72 食塩相当量 2.6	エネルギー 636 タンパク 29.4 脂質 20.1 炭水化物 82.5 カルシウム 222 食塩相当量 3.6
合計	エネルギー 1691 タンパク 59.6 脂質 65.8 炭水化物 217 カルシウム 443 食塩相当量 6.8	エネルギー 1701 タンパク 52.3 脂質 60.7 炭水化物 236 カルシウム 246 食塩相当量 7.9	エネルギー 1443 タンパク 60.3 脂質 39.4 炭水化物 207.8 カルシウム 519 食塩相当量 7.6	エネルギー 1645 タンパク 66.5 脂質 36.1 炭水化物 266.7 カルシウム 340 食塩相当量 10	エネルギー 1724 タンパク 64 脂質 54.1 炭水化物 242.5 カルシウム 462 食塩相当量 8	エネルギー 1511 タンパク 57.3 脂質 44.5 炭水化物 218.4 カルシウム 194 食塩相当量 5.8	エネルギー 1635 タンパク 64.7 脂質 56.9 炭水化物 214 カルシウム 363 食塩相当量 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10月 花咲池田献立表

	10月26日(日)	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	11月1日(土)
朝食	ミニ抹茶ツイスト マカロニサラダ 牛乳 果物 	白粥 漬物 小松菜の炒め煮 果物 味噌汁	食パン マーガリン ベーコンのスープ煮 コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 大根菜の煮浸し 果物	食パン ジャム 小松菜のソテー コーヒー牛乳 りんご缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 だし巻きたまご 果物 	茶粥 漬物 厚揚げ煮 いちごゼリー 
	エネルギー 481 タンパク 12.8 脂質 22.9 炭水化物 54.2 カルシウム 258 食塩相当量 1.3	エネルギー 311 タンパク 6.8 脂質 4.4 炭水化物 61.6 カルシウム 107 食塩相当量 2.3	エネルギー 459 タンパク 13.3 脂質 16.6 炭水化物 61.6 カルシウム 200 食塩相当量 2.1	エネルギー 248 タンパク 6 脂質 1.1 炭水化物 55.7 カルシウム 13 食塩相当量 1	エネルギー 423 タンパク 12.7 脂質 10.3 炭水化物 68.2 カルシウム 322 食塩相当量 1.6	エネルギー 277 タンパク 8.9 脂質 4.6 炭水化物 50.8 カルシウム 21 食塩相当量 1.1	エネルギー 305 タンパク 9.5 脂質 7.3 炭水化物 49.8 カルシウム 155 食塩相当量 1.1
昼食	御飯 さわらの西京焼き 添え(花れんこん・白花豆) とうがん煮 オクラのなめたけ和え 清汁 	御飯 ハンバーグ 添え(グラッセ) かぶの洋風煮 ひじきのサラダ コーンスープ 	御飯 牛肉のしぐれ煮 じゃこピーマン さつま芋のごま和え 味噌汁 	御飯 白身魚フライ 添え(キャベツ) 人参シリシリ イタリアンドレ和え コンソメスープ 	おにぎり 山菜そば 豚の角煮 水ようかん 	キーマカレー 添え(福神漬) 大豆サラダ 果物 	赤飯 鮭の幽庵焼き 添え(オクラ) きざみ昆布の炒り煮 キャベツの甘酢和え 味噌汁
	エネルギー 463 タンパク 21.2 脂質 7.2 炭水化物 79 カルシウム 121 食塩相当量 2.4	エネルギー 698 タンパク 23.2 脂質 28.1 炭水化物 88.3 カルシウム 137 食塩相当量 3.6	エネルギー 507 タンパク 19.3 脂質 8.9 炭水化物 89.2 カルシウム 116 食塩相当量 2.7	エネルギー 629 タンパク 23.5 脂質 23.4 炭水化物 81.5 カルシウム 69 食塩相当量 2.1	エネルギー 617 タンパク 19.2 脂質 12.8 炭水化物 105.1 カルシウム 87 食塩相当量 2.9	エネルギー 644 タンパク 22.9 脂質 23.8 炭水化物 85.6 カルシウム 96 食塩相当量 3.5	エネルギー 556 タンパク 22.6 脂質 14 炭水化物 82.9 カルシウム 91 食塩相当量 3.5
夕食	御飯 豚肉と白菜のピリ辛炒め 五目大豆煮 ふきのおかか和え 味噌汁 	御飯 太刀魚の塩焼き 添え(おろし・レモン) 里芋煮 ほうれん草のお浸し 赤だし 	御飯 豚肉のねぎソース 添え(ブロッコリー) たけのこの炒め煮 しろ菜の和え物 味噌汁	御飯 鶏肉の照り焼き 添え(オクラ・人参) れんこん炒め 白菜の青じそドレ和え 清汁 	御飯 牛肉のおろし煮 金時豆煮 なす生姜醤油和え 清汁	【ハロウィン】 コンソメライス かぼちゃグラタン アスパラベーコン 海藻サラダ コーンスープ 	御飯 チキンピカタ 添え(スナップエンドウ) チンゲンサイのソテー カリフラワーのドレ和え コンソメスープ
	エネルギー 707 タンパク 25.4 脂質 30 炭水化物 82.2 カルシウム 114 食塩相当量 3.6	エネルギー 531 タンパク 20.2 脂質 17 炭水化物 73.8 カルシウム 118 食塩相当量 2.7	エネルギー 574 タンパク 22.5 脂質 22 炭水化物 70.9 カルシウム 127 食塩相当量 2.5	エネルギー 612 タンパク 25.8 脂質 21.7 炭水化物 79 カルシウム 80 食塩相当量 3	エネルギー 636 タンパク 24.5 脂質 17.2 炭水化物 94.8 カルシウム 70 食塩相当量 1.9	エネルギー 602 タンパク 19.2 脂質 14.8 炭水化物 101 カルシウム 202 食塩相当量 3.8	エネルギー 648 タンパク 26.4 脂質 28.3 炭水化物 73.1 カルシウム 99 食塩相当量 2.1
合計	エネルギー 1651 タンパク 59.4 脂質 60.1 炭水化物 215.4 カルシウム 493 食塩相当量 7.3	エネルギー 1540 タンパク 50.2 脂質 49.5 炭水化物 223.7 カルシウム 362 食塩相当量 8.6	エネルギー 1540 タンパク 55.1 脂質 47.5 炭水化物 221.7 カルシウム 443 食塩相当量 7.3	エネルギー 1489 タンパク 55.3 脂質 46.2 炭水化物 216.2 カルシウム 162 食塩相当量 6.1	エネルギー 1676 タンパク 56.4 脂質 40.3 炭水化物 268.1 カルシウム 479 食塩相当量 6.4	エネルギー 1523 タンパク 51 脂質 43.2 炭水化物 237.4 カルシウム 319 食塩相当量 8.4	エネルギー 1509 タンパク 58.5 脂質 49.6 炭水化物 205.8 カルシウム 345 食塩相当量 6.7

※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。