

令和7年11月 花咲池田献立表

	11月2日(日)	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)
朝食	はちみつパン アスパラのドレ和え 牛乳 果物 	白粥 漬物 炒り卵 果物 味噌汁	食パン マーガリン  チンゲン菜のソテー コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 ちくわの金平 果物	食パン ジャム ソーセージソテー コーヒー牛乳 パイン缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 冬瓜の煮物 果物	茶粥 漬物 ほうれん草のお浸し 青りんごゼリー 
	エネルギー 440 タンパク 14.1 脂質 17 炭水化物 56.4 カルシウム 273 食塩相当量 1	エネルギー 327 タンパク 11.9 脂質 7.4 炭水化物 53.4 カルシウム 46 食塩相当量 2.1	エネルギー 444 タンパク 13 脂質 17.5 炭水化物 56.1 カルシウム 255 食塩相当量 1.8	エネルギー 326 タンパク 7.6 脂質 5.3 炭水化物 63.3 カルシウム 48 食塩相当量 1.5	エネルギー 458 タンパク 13 脂質 12.1 炭水化物 72.1 カルシウム 303 食塩相当量 1.8	エネルギー 233 タンパク 4.2 脂質 0.7 炭水化物 52.9 カルシウム 23 食塩相当量 0.8	エネルギー 212 タンパク 4.8 脂質 0.9 炭水化物 47.9 カルシウム 74 食塩相当量 1.1
昼食	御飯 豚肉の味噌炒め じゃがいもおかか炒め しろ菜の和え物 清汁	御飯 マーマレードチキン 添え(ソテー) 昆布大豆煮 きゅうりのゴマ醤油ドレ和え 味噌汁 	御飯 エビカツ  添え(スナッペンエンドウ) 枝豆がんも煮 かぶの甘酢和え コンソメスープ	御飯 太刀魚の塩焼き 添え(ししとう) ほうれん草ソテー 春菊のゆず味噌和え 清汁	おにぎり ちゃんぽん 蒸しニラ饅頭 三色寒天 	麻婆丼 春巻 中華スープ(チンゲンサイ) 杏仁豆腐 	御飯 鶏肉と大根の煮物 厚揚げのピリ辛炒め もやしの中華和え 味噌汁
	エネルギー 594 タンパク 23.1 脂質 19.1 炭水化物 84.1 カルシウム 114 食塩相当量 2.6	エネルギー 588 タンパク 27.6 脂質 20.6 炭水化物 77.6 カルシウム 85 食塩相当量 3.4	エネルギー 600 タンパク 20.4 脂質 19.2 炭水化物 86.3 カルシウム 62 食塩相当量 2.6	エネルギー 562 タンパク 23.1 脂質 22.9 炭水化物 65.5 カルシウム 99 食塩相当量 2.3	エネルギー 588 タンパク 25.5 脂質 12.3 炭水化物 90.9 カルシウム 85 食塩相当量 2.9	エネルギー 679 タンパク 24 脂質 27 炭水化物 82.6 カルシウム 205 食塩相当量 2.5	エネルギー 613 タンパク 25.9 脂質 23.6 炭水化物 75.1 カルシウム 139 食塩相当量 2.7
夕食	御飯 さわらの磯辺焼き 添え(ししとう・白ねぎ) がんも煮 春菊のお浸し 味噌汁 	御飯 あじの野菜あんかけ 茄子の旨煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え 清汁 	御飯 他人とじ 里芋とふきの煮物 小松菜の和え物 味噌汁 	御飯 肉じゃが ぜんまいの炒り煮 ツナサラダ 味噌汁	御飯 赤魚の煮付け 添え(さといも・オクラ) 大根菜炒め おさつサラダ 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 鮭のムニエル 添え(グラッセ) マカロニソテー 大根菜のサラダ コンソメスープ
	エネルギー 571 タンパク 25 脂質 18.2 炭水化物 75.5 カルシウム 54 食塩相当量 2.8	エネルギー 668 タンパク 26.3 脂質 28.1 炭水化物 77.7 カルシウム 86 食塩相当量 2.6	エネルギー 557 タンパク 22.8 脂質 14.3 炭水化物 83.6 カルシウム 134 食塩相当量 2.5	エネルギー 620 タンパク 25.2 脂質 17.6 炭水化物 90 カルシウム 104 食塩相当量 3	エネルギー 544 タンパク 18.7 脂質 12.1 炭水化物 92.6 カルシウム 71 食塩相当量 2.7	エネルギー 597 タンパク 27.8 脂質 16.4 炭水化物 85.3 カルシウム 139 食塩相当量 2.2	エネルギー 710 タンパク 22.5 脂質 33.5 炭水化物 79.4 カルシウム 43 食塩相当量 2.5
合計	エネルギー 1605 タンパク 62.2 脂質 54.3 炭水化物 216 カルシウム 441 食塩相当量 6.4	エネルギー 1583 タンパク 65.8 脂質 56.1 炭水化物 208.7 カルシウム 217 食塩相当量 8.1	エネルギー 1601 タンパク 56.2 脂質 51 炭水化物 226 カルシウム 451 食塩相当量 6.9	エネルギー 1508 タンパク 55.9 脂質 45.8 炭水化物 218.8 カルシウム 251 食塩相当量 6.8	エネルギー 1590 タンパク 57.2 脂質 36.5 炭水化物 255.6 カルシウム 459 食塩相当量 7.4	エネルギー 1509 タンパク 56 脂質 44.1 炭水化物 220.8 カルシウム 367 食塩相当量 5.5	エネルギー 1535 タンパク 53.2 脂質 58 炭水化物 202.4 カルシウム 256 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11月 花咲池田献立表

	11月9日(日)	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)
朝食	シュガーバターコッペ 照り焼き肉団子 牛乳 果物 	白粥 漬物 チンゲン菜のツナ和え 果物 味噌汁	食パン マーガリン ウインナーのスープ煮 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 マカロニサラダ コーヒー牛乳 洋梨缶のヨーグルト和え 	白粥 漬物 がんと煮 果物	茶粥 漬物 だし巻きたまご オレンジゼリー 
	エネルギー 540 タンパク 18.6 脂質 17.8 炭水化物 74.1 カルシウム 277 食塩相当量 1.7	エネルギー 286 タンパク 10.1 脂質 3.5 炭水化物 54.4 カルシウム 74 食塩相当量 2.1	エネルギー 460 タンパク 13.9 脂質 17.2 炭水化物 59.7 カルシウム 206 食塩相当量 1.8	エネルギー 253 タンパク 5.6 脂質 1 炭水化物 57.2 カルシウム 73 食塩相当量 0.9	エネルギー 480 タンパク 12.6 脂質 14.2 炭水化物 72.8 カルシウム 204 食塩相当量 1.9	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 21 食塩相当量 1.1	エネルギー 331 タンパク 9.2 脂質 5 炭水化物 62.5 カルシウム 9 食塩相当量 1.4
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 しろ菜の和えもの 赤だし 果物 	御飯 さばの照り焼き 添え(白ねぎ) 白花豆煮 ほうれん草のおかか和え 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 ブロッコリーサラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉のオイスターソース炒め 焼き餃子 春雨の酢の物 中華スープ 	おにぎり かきたまうどん 絹揚げの炒め煮 いちごゼリー 	カレーライス 漬物(福神漬) チーズサラダ フルーツポンチ 	御飯 揚げ出し豆腐のあんかけ 小松菜とえびの炒め物 大豆とツナのサラダ 味噌汁 
	エネルギー 641 タンパク 27.5 脂質 18.9 炭水化物 89.6 カルシウム 142 食塩相当量 5.4	エネルギー 573 タンパク 26 脂質 13.1 炭水化物 87.1 カルシウム 120 食塩相当量 2.1	エネルギー 592 タンパク 22.6 脂質 21.6 炭水化物 79.7 カルシウム 80 食塩相当量 2.7	エネルギー 570 タンパク 20.8 脂質 16.9 炭水化物 84.6 カルシウム 53 食塩相当量 2.2	エネルギー 592 タンパク 16.8 脂質 16.3 炭水化物 91.8 カルシウム 175 食塩相当量 3.1	エネルギー 605 タンパク 21.6 脂質 16.7 炭水化物 93.2 カルシウム 147 食塩相当量 2.9	エネルギー 614 タンパク 19.6 脂質 24.8 炭水化物 79.5 カルシウム 161 食塩相当量 2.6
夕食	御飯 豚肉の生姜炒め 添え(キャベツ・トマト) ひじき炒め煮 カリフラワーのゴマドレ和え 味噌汁 	御飯 おでん れんこん金平 小松菜のわさびマヨ和え 味噌汁 	御飯 さわらの西京焼き 添え(オクラ・甘酢生姜) さつま芋の煮物 しろ菜のじゃこおろし和え 清汁 	御飯 洋風玉子焼き 添え(スナックエンドウ) ズッキーニのソテー 海藻サラダ ポタージュスープ 	御飯 豚肉の塩麴焼 添え(ししとう) アスパラの炒め物 オクラと長芋の和え物 味噌汁	御飯 鶏肉のバター醤油炒め 添え(キャベツ) ちくわ煮 白菜のドレ和え コンソメスープ	御飯 さんま塩焼き 添え(おろし・すだち) なすの煮物 もやしのゆずドレ和え 豚汁 
	エネルギー 617 タンパク 24.1 脂質 23.1 炭水化物 79.4 カルシウム 140 食塩相当量 2.7	エネルギー 669 タンパク 26.6 脂質 23.9 炭水化物 87.1 カルシウム 202 食塩相当量 4.1	エネルギー 550 タンパク 22.9 脂質 10.8 炭水化物 90.3 カルシウム 114 食塩相当量 3	エネルギー 678 タンパク 27.6 脂質 27.9 炭水化物 80.1 カルシウム 238 食塩相当量 3.7	エネルギー 571 タンパク 22.5 脂質 20.8 炭水化物 74 カルシウム 125 食塩相当量 2.3	エネルギー 580 タンパク 23.4 脂質 21.7 炭水化物 74.5 カルシウム 85 食塩相当量 2.4	エネルギー 659 タンパク 21.4 脂質 31.2 炭水化物 71.8 カルシウム 75 食塩相当量 2.7
合計	エネルギー 1798 タンパク 70.2 脂質 59.8 炭水化物 243.1 カルシウム 559 食塩相当量 9.8	エネルギー 1528 タンパク 62.7 脂質 40.5 炭水化物 228.6 カルシウム 396 食塩相当量 8.3	エネルギー 1602 タンパク 59.4 脂質 49.6 炭水化物 229.7 カルシウム 400 食塩相当量 7.5	エネルギー 1501 タンパク 54 脂質 45.8 炭水化物 221.9 カルシウム 364 食塩相当量 6.8	エネルギー 1643 タンパク 51.9 脂質 51.3 炭水化物 238.6 カルシウム 504 食塩相当量 7.3	エネルギー 1499 タンパク 54.7 脂質 46.2 炭水化物 218.6 カルシウム 253 食塩相当量 6.4	エネルギー 1604 タンパク 50.2 脂質 61 炭水化物 213.8 カルシウム 245 食塩相当量 6.7

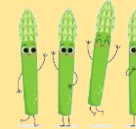
※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和7年11月 花咲池田献立表

	11月16日(日)	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)
朝食	ストロベリーツイスト ソーセージサラダ 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  チンゲン菜のソテー コーヒーマル ヨーグルト	白粥 漬物 えび団子の旨煮 果物	食パン ジャム プレーンオムレツ コーヒーマル みかん缶のヨーグルト和え 	白粥 漬物 冬瓜のそぼろあんかけ 果物	茶粥 漬物 ちくわとじゃがいもの煮物 いちごゼリー 
	エネルギー 425 タンパク 13.7 脂質 16.1 炭水化物 56.7 カルシウム 358 食塩相当量 1.1	エネルギー 295 タンパク 8.6 脂質 3.7 炭水化物 57.8 カルシウム 19 食塩相当量 2.1	エネルギー 443 タンパク 13 脂質 17.5 炭水化物 55.9 カルシウム 255 食塩相当量 1.8	エネルギー 347 タンパク 9.5 脂質 7.7 炭水化物 60.4 カルシウム 22 食塩相当量 1.6	エネルギー 456 タンパク 14.7 脂質 11.4 炭水化物 69.9 カルシウム 215 食塩相当量 1.8	エネルギー 247 タンパク 5.9 脂質 2.2 炭水化物 51.6 カルシウム 18 食塩相当量 0.7	エネルギー 256 タンパク 5.7 脂質 1 炭水化物 56.8 カルシウム 17 食塩相当量 1.6
昼食	【洋食の日】 ピザトースト  ハンバーグ 添え(グラッセ) カリフラワーのマリネ コーンスープ	御飯 めばるの煮付け 添え(茄子・人参) れんこんのそぼろ炒め ブロッコリーのドレ和え 味噌汁	御飯 蒸し豚のねぎソース 添え(白菜) つきこんとぜんまいの炒り煮 春雨ドレ和え 味噌汁 	御飯 白身魚の磯辺焼き 添え(ししとう) なすの揚げ浸し ほうれん草のお浸し 味噌汁 	おにぎり たぬきそば 豚の角煮 ブロッコリーのドレ和え 	ビビンバ丼 蒸しシューマイ 中華スープ マンゴープリン 	御飯 豚肉のしぐれ煮 ひじき煮 しろ菜の和え物 味噌汁
	エネルギー 678 タンパク 26.7 脂質 29.1 炭水化物 74.4 カルシウム 226 食塩相当量 4.4	エネルギー 524 タンパク 21.9 脂質 15.5 炭水化物 75 カルシウム 130 食塩相当量 2.2	エネルギー 591 タンパク 21.1 脂質 20.3 炭水化物 78.8 カルシウム 87 食塩相当量 2.9	エネルギー 563 タンパク 21.6 脂質 19.6 炭水化物 76 カルシウム 111 食塩相当量 2.6	エネルギー 609 タンパク 21.4 脂質 16.6 炭水化物 93.6 カルシウム 82 食塩相当量 3.3	エネルギー 616 タンパク 23 脂質 16.8 炭水化物 93.5 カルシウム 142 食塩相当量 2.5	エネルギー 615 タンパク 24 脂質 21.7 炭水化物 80.8 カルシウム 195 食塩相当量 3.1
夕食	御飯 牛肉の生姜炒め 卵の花 きゅうりの昆布和え 清汁 	御飯 鶏肉のトマトソースがけ 添え(グラッセ) ジャーマンポテト アスパラのマヨ和え コンソメスープ 	炊き込みごはん 千草蒸し 添え(さつま芋甘露煮) 切り干し大根煮 春菊の和え物 味噌汁 	御飯 牛肉の甘辛炒め 里芋煮 しろ菜のツナ和え 味噌汁 	御飯 カレーの生姜煮 添え(白葱・人参) じゃがいもの金平 白菜の柚香和え 味噌汁	御飯 つくね豆腐の照り焼き 添え(スナッパエンドウ・カリフラワー) れんこん金平 かぼちゃサラダ 味噌汁 	御飯 さけの酒蒸し 添え(白菜・人参) さつま芋のごま焼き かぶのドレ和え 味噌汁 
	エネルギー 516 タンパク 24.7 脂質 9.7 炭水化物 82.1 カルシウム 82 食塩相当量 2.8 エネルギー 1619 タンパク 65.1 脂質 54.9 炭水化物 213.2 カルシウム 666 食塩相当量 8.3	エネルギー 686 タンパク 25.8 脂質 29.7 炭水化物 83.3 カルシウム 67 食塩相当量 3.2 エネルギー 1505 タンパク 56.3 脂質 48.9 炭水化物 216.1 カルシウム 216 食塩相当量 7.5	エネルギー 590 タンパク 24.9 脂質 14.2 炭水化物 89.6 カルシウム 109 食塩相当量 3.4 エネルギー 1624 タンパク 59 脂質 52 炭水化物 224.3 カルシウム 451 食塩相当量 8.1	エネルギー 591 タンパク 26.5 脂質 17.6 炭水化物 82.7 カルシウム 160 食塩相当量 2.7 エネルギー 1501 タンパク 57.6 脂質 44.9 炭水化物 219.1 カルシウム 293 食塩相当量 6.9	エネルギー 450 タンパク 20.8 脂質 5.4 炭水化物 81.1 カルシウム 103 食塩相当量 2.7 エネルギー 1515 タンパク 56.9 脂質 33.4 炭水化物 244.6 カルシウム 400 食塩相当量 7.8	エネルギー 652 タンパク 25.4 脂質 20.3 炭水化物 91.9 カルシウム 99 食塩相当量 3 エネルギー 1515 タンパク 54.3 脂質 39.3 炭水化物 237 カルシウム 259 食塩相当量 6.2	エネルギー 601 タンパク 20.3 脂質 18.8 炭水化物 87.2 カルシウム 108 食塩相当量 3.1 エネルギー 1472 タンパク 50 脂質 41.5 炭水化物 224.8 カルシウム 320 食塩相当量 7.8
合計							

※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11月 花咲池田献立表

	11月23日(日)	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)
朝食	カスタードクリームパン ほうれん草のソテー 牛乳 果物 	白粥 漬物 えび団子の旨煮 果物 味噌汁	食パン マーガリン ウインナーソテー 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 いんげんソテー コーヒー牛乳 黄桃缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 たまごとじ 果物	茶粥 漬物 じゃこピーマン 青りんごゼリー 
	エネルギー 494 タンパク 14.7 脂質 19.9 炭水化物 64.1 カルシウム 316 食塩相当量 1	エネルギー 348 タンパク 10.3 脂質 8.2 炭水化物 57.5 カルシウム 33 食塩相当量 2.9	エネルギー 466 タンパク 13.7 脂質 18.2 炭水化物 58.9 カルシウム 205 食塩相当量 1.7	エネルギー 251 タンパク 5.4 脂質 0.8 炭水化物 55.8 カルシウム 59 食塩相当量 1.1	エネルギー 446 タンパク 12.6 脂質 12.3 炭水化物 69.6 カルシウム 271 食塩相当量 1.6	エネルギー 291 タンパク 9.6 脂質 5.1 炭水化物 51.8 カルシウム 16 食塩相当量 1	エネルギー 324 タンパク 6.1 脂質 3.9 炭水化物 67.2 カルシウム 34 食塩相当量 1.3
昼食	御飯 鶏の山椒焼き 添え(ブロッコリー) 厚揚げと大根の煮物 いんげんの和え物 味噌汁	御飯 白身魚のムニエル 添え(グラッセ) じゃがいもの洋風煮 アスパラのドレ和え コンソメスープ 	御飯 鶏の唐揚げ 添え(キャベツ・トマト) 大豆煮 もやしの酢の物 味噌汁 	【お弁当の日】 舞茸入りきのこごはん 照り焼き肉団子 カニカマ天ぷら れんこんの金平 ポテトサラダ 春菊のおかか和え 清汁 果物 	おにぎり 肉うどん とうがん煮 ブロッコリーのドレ和え 	ハヤシライス 添え(福神漬) コーンサラダ プリン 	御飯 鶏肉のもろみ焼き 添え(オクラ・人参) さつま芋とねぎの煮物 小松菜の醤油マヨ和え 清汁
	エネルギー 560 タンパク 26.5 脂質 20.5 炭水化物 68.5 カルシウム 170 食塩相当量 2.6	エネルギー 528 タンパク 19.8 脂質 14.8 炭水化物 81.4 カルシウム 86 食塩相当量 2.1	エネルギー 642 タンパク 29 脂質 23.6 炭水化物 79.7 カルシウム 139 食塩相当量 2.9	エネルギー 685 タンパク 20.9 脂質 20.4 炭水化物 105.2 カルシウム 61 食塩相当量 3.4	エネルギー 510 タンパク 20.6 脂質 8.8 炭水化物 85.2 カルシウム 69 食塩相当量 3.1	エネルギー 617 タンパク 19.9 脂質 17.6 炭水化物 96.3 カルシウム 83 食塩相当量 3.1	エネルギー 651 タンパク 23.7 脂質 23.6 炭水化物 88.9 カルシウム 132 食塩相当量 3
夕食	御飯 れんこんのおとし揚げ 添え(オクラ・人参) 高野の煮物 めた和え 清汁 	御飯 酢豚 チヂミ きゅうりのツナマヨ和え 中華スープ 	御飯 さばの塩焼き 添え(おろし・レモン) 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草の胡麻和え かす汁 	御飯 鶏の治部煮 春巻 オクラの和え物 味噌汁 	御飯 豚肉の味噌焼き 絹揚げの炒め煮 チンゲンサイの和えもの 清汁 	御飯 あじの南蛮漬け しろ菜の煮浸し きゅうりのドレ和え 味噌汁	御飯 かぼちゃグラタン チンゲンサイとベーコンのソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 
	エネルギー 559 タンパク 20.9 脂質 12.5 炭水化物 91 カルシウム 82 食塩相当量 3	エネルギー 760 タンパク 19.9 脂質 34.3 炭水化物 90.6 カルシウム 36 食塩相当量 2.5	エネルギー 616 タンパク 31.9 脂質 22.3 炭水化物 69.8 カルシウム 201 食塩相当量 2.2	エネルギー 644 タンパク 23.9 脂質 21.2 炭水化物 91 カルシウム 127 食塩相当量 3.5	エネルギー 624 タンパク 23.9 脂質 24.5 炭水化物 74.7 カルシウム 217 食塩相当量 2.4	エネルギー 600 タンパク 22.7 脂質 19.9 炭水化物 81.4 カルシウム 143 食塩相当量 3.3	エネルギー 544 タンパク 19.5 脂質 14.1 炭水化物 87.9 カルシウム 182 食塩相当量 2.7
合計	エネルギー 1613 タンパク 62.1 脂質 52.9 炭水化物 223.6 カルシウム 568 食塩相当量 6.6	エネルギー 1636 タンパク 50 脂質 57.3 炭水化物 229.5 カルシウム 155 食塩相当量 7.5	エネルギー 1724 タンパク 74.6 脂質 64.1 炭水化物 208.4 カルシウム 545 食塩相当量 6.8	エネルギー 1580 タンパク 50.2 脂質 42.4 炭水化物 252 カルシウム 247 食塩相当量 8	エネルギー 1580 タンパク 57.1 脂質 45.6 炭水化物 229.5 カルシウム 557 食塩相当量 7.1	エネルギー 1508 タンパク 52.2 脂質 42.6 炭水化物 229.5 カルシウム 242 食塩相当量 7.4	エネルギー 1519 タンパク 49.3 脂質 41.6 炭水化物 244 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。