

# 令和8年2月 花咲池田 献立表

	2月1日(日)	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)
朝食	ミニ山シュガー イタリアンサラダ 牛乳 果物 	白粥 漬物 ほうれん草のツナ和え 果物 味噌汁	食パン マーガリン しろ菜ソーテ コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 いか団子の旨煮 果物	食パン ジャム  コーンサラダ コーヒー牛乳 洋なし缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 冬瓜の生姜あんかけ 果物	茶粥 漬物 ちくわの金平 青りんごゼリー
	エネルギー 462 タンパク 13.4 脂質 16 炭水化物 65.6 カルシウム 266 食塩相当量 1.1	エネルギー 300 タンパク 10.7 脂質 4.6 炭水化物 54.9 カルシウム 94 食塩相当量 2.1	エネルギー 475 タンパク 13 脂質 20.9 炭水化物 56.5 カルシウム 268 食塩相当量 1.8	エネルギー 306 タンパク 11.1 脂質 4.2 炭水化物 57 カルシウム 20 食塩相当量 1.3	エネルギー 422 タンパク 11.5 脂質 9.8 炭水化物 70.2 カルシウム 203 食塩相当量 1.5	エネルギー 229 タンパク 4.1 脂質 0.7 炭水化物 52.5 カルシウム 22 食塩相当量 0.7	エネルギー 359 タンパク 7.1 脂質 5.3 炭水化物 71.5 カルシウム 45 食塩相当量 1.6
昼食	赤飯 ぶり大根 煮物 春菊のごま和え 清汁 	御飯 洋風玉子焼き 添え(アスパラ) もやしのソーテ 白菜のドレ和え コーンスープ 	【節分】 巻寿司  いわし梅煮 添え(ふぎ・人参) 菜の花辛子と和え 赤だし 福豆 	御飯 焼き鳥(串なし) 添え(白ねぎ・ししとう) 小松菜の炒め煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	おにぎり 醤油ラーメン 蒸しシューマイ フルーツポンチ 	カレーライス 漬物(福神漬) アスパラのドレ和え ババロア 	御飯 肉味噌豆腐 かぶの煮物 しろ菜の和えもの 清汁 
	エネルギー 551 タンパク 24.6 脂質 17.7 炭水化物 72.2 カルシウム 151 食塩相当量 2.5	エネルギー 658 タンパク 26.9 脂質 24.5 炭水化物 81.6 カルシウム 159 食塩相当量 2.6	エネルギー 509 タンパク 21.5 脂質 8.8 炭水化物 87.9 カルシウム 187 食塩相当量 3.3	エネルギー 628 タンパク 24.8 脂質 27.3 炭水化物 70.5 カルシウム 131 食塩相当量 3	エネルギー 644 タンパク 23.8 脂質 16.6 炭水化物 95.6 カルシウム 69 食塩相当量 4	エネルギー 694 タンパク 24.5 脂質 21.7 炭水化物 101.4 カルシウム 121 食塩相当量 3.2	エネルギー 612 タンパク 27.6 脂質 17.6 炭水化物 83.2 カルシウム 253 食塩相当量 2.8
夕食	御飯 焼き肉風炒め チンゲンサイの炒め物 もずく酢 味噌汁 	御飯 鶏肉のもろみ焼き 添え(ブロッコリー・白葱) かぼちゃ煮 小松菜のお浸し 味噌汁 	御飯 煮込みハンバーグ 添え(グラッセ) マカロニソーテ 大根サラダ コンソメスープ 	御飯 さわらの漬け焼き 添え(揚げなす・人参) れんこん金平 春菊の湯葉和え 味噌汁	御飯 おでん ふきの炒め物 白菜の和え物 味噌汁 	御飯 れんこんのおとし揚げ 添え(スナッペンエンドウ) 大豆煮 オクラの柚香和え 豚汁 	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 503 タンパク 22.6 脂質 13 炭水化物 74.2 カルシウム 108 食塩相当量 2.8	エネルギー 600 タンパク 25 脂質 17.8 炭水化物 85.4 カルシウム 141 食塩相当量 3.1	エネルギー 540 タンパク 17.5 脂質 16.7 炭水化物 79.8 カルシウム 62 食塩相当量 2.9	エネルギー 567 タンパク 24.1 脂質 17 炭水化物 77.5 カルシウム 121 食塩相当量 2.7	エネルギー 570 タンパク 22.4 脂質 17.4 炭水化物 79.5 カルシウム 169 食塩相当量 3.8	エネルギー 576 タンパク 24.3 脂質 13.3 炭水化物 91.3 カルシウム 144 食塩相当量 3.5	エネルギー 655 タンパク 22 脂質 20.2 炭水化物 96.9 カルシウム 132 食塩相当量 2.8
合計	エネルギー 1516 タンパク 60.6 脂質 46.7 炭水化物 212 カルシウム 525 食塩相当量 6.4	エネルギー 1558 タンパク 62.6 脂質 46.9 炭水化物 221.9 カルシウム 394 食塩相当量 7.8	エネルギー 1524 タンパク 52 脂質 46.4 炭水化物 224.2 カルシウム 517 食塩相当量 8	エネルギー 1501 タンパク 60 脂質 48.5 炭水化物 205 カルシウム 272 食塩相当量 7	エネルギー 1636 タンパク 57.7 脂質 43.8 炭水化物 245.3 カルシウム 441 食塩相当量 9.3	エネルギー 1499 タンパク 52.9 脂質 35.7 炭水化物 245.2 カルシウム 287 食塩相当量 7.4	エネルギー 1626 タンパク 56.7 脂質 43.1 炭水化物 251.6 カルシウム 430 食塩相当量 7.2

※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8年2月 花咲池田 献立表

	2月8日(日)	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)
朝食	ストロベリーツイスト ハムサラダ 牛乳 果物	白粥 漬物 大根菜とツナの和え物 果物 味噌汁	食パン マーガリン ほうれん草ソテー コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 たまごとし 果物	食パン ジャム コンソメ煮 コーヒー牛乳 パイン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 オレンジゼリー
	エネルギー 403 タンパク 12.9 脂質 15 炭水化物 53.4 カルシウム 246 食塩相当量 1.1	エネルギー 309 タンパク 10.8 脂質 3.6 炭水化物 59.5 カルシウム 160 食塩相当量 2.2	エネルギー 481 タンパク 13.3 脂質 20.9 炭水化物 57.8 カルシウム 222 食塩相当量 1.7	エネルギー 328 タンパク 11.6 脂質 5.9 炭水化物 57.8 カルシウム 42 食塩相当量 0.9	エネルギー 439 タンパク 13.6 脂質 9.7 炭水化物 72.3 カルシウム 222 食塩相当量 2	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 7.4 炭水化物 49.7 カルシウム 154 食塩相当量 1
昼食	【お誕生日会】 赤飯 天ぷら盛り合わせ 添え(天つゆ) 三色わさび和え 茶碗蒸し 赤だし 果物	御飯 ビーフストロガノフ えびとピーマン炒め カリフラワーのフレンチ和え ババロア	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	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	おにぎり きつねうどん かぼちゃのいとこ煮 いちごゼリー	三色丼 茄子のソテー 大根サラダ 味噌汁	【バレンタイン】 炊き込みピラフ ハートコロケ盛り合わせ 添え(ブロッコリー・トマト) チンゲンサイのドレ和え コーンスープ ハートの杏仁豆腐
	エネルギー 685 タンパク 27.7 脂質 20.9 炭水化物 94.7 カルシウム 167 食塩相当量 5.3	エネルギー 649 タンパク 27.7 脂質 20.1 炭水化物 89.9 カルシウム 117 食塩相当量 2.8	エネルギー 492 タンパク 21.5 脂質 6.8 炭水化物 84.7 カルシウム 68 食塩相当量 2.7	エネルギー 664 タンパク 22.5 脂質 27.5 炭水化物 79.9 カルシウム 155 食塩相当量 3	エネルギー 560 タンパク 12 脂質 5.3 炭水化物 115.5 カルシウム 38 食塩相当量 2.8	エネルギー 630 タンパク 26.8 脂質 26.2 炭水化物 70.9 カルシウム 85 食塩相当量 3.3	エネルギー 746 タンパク 22.3 脂質 22.6 炭水化物 114.5 カルシウム 295 食塩相当量 3.9
夕食	御飯 白身魚のムニエル 添え(グラッセ) チンゲン菜ソテー コールスロー コンソメスープ	御飯 豚肉の塩麴炒め アスパラのソテー かぶのドレ和え 味噌汁	御飯 つくね豆腐の照り焼き 添え(白ねぎ・オクラ) ぜんまいの煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁	御飯 太刀魚の煮付け 添え(れんこん・人参) 枝豆がんも煮 いんげんのお浸し 清汁	御飯 お豆腐グラタン ズッキーニのソテー カリフラワーのドレ和え コンソメスープ	御飯 さけの西京焼き 添え(和え物) さつまいもの金平 大根菜の中華和え 清汁	御飯 豚肉の生姜焼き 添え(キャベツ) 卵の花 いんげんのおかか和え 味噌汁
	エネルギー 552 タンパク 19.6 脂質 19.6 炭水化物 73.8 カルシウム 107 食塩相当量 2	エネルギー 591 タンパク 21 脂質 22.9 炭水化物 74.9 カルシウム 72 食塩相当量 2	エネルギー 563 タンパク 25.6 脂質 14.2 炭水化物 82.3 カルシウム 186 食塩相当量 3.2	エネルギー 552 タンパク 21.9 脂質 19.7 炭水化物 69.8 カルシウム 68 食塩相当量 2.4	エネルギー 561 タンパク 18.2 脂質 19.9 炭水化物 77.7 カルシウム 164 食塩相当量 2.4	エネルギー 605 タンパク 21.9 脂質 16.5 炭水化物 93.4 カルシウム 255 食塩相当量 2.6	エネルギー 643 タンパク 25.8 脂質 24 炭水化物 79 カルシウム 116 食塩相当量 2.7
合計	エネルギー 1640 タンパク 60.2 脂質 55.5 炭水化物 221.9 カルシウム 520 食塩相当量 8.4	エネルギー 1549 タンパク 59.5 脂質 46.6 炭水化物 224.3 カルシウム 349 食塩相当量 7	エネルギー 1536 タンパク 60.4 脂質 41.9 炭水化物 224.8 カルシウム 476 食塩相当量 7.6	エネルギー 1544 タンパク 56 脂質 53.1 炭水化物 207.5 カルシウム 265 食塩相当量 6.3	エネルギー 1560 タンパク 43.8 脂質 34.9 炭水化物 265.5 カルシウム 424 食塩相当量 7.2	エネルギー 1525 タンパク 57.9 脂質 44.7 炭水化物 223.6 カルシウム 371 食塩相当量 7	エネルギー 1694 タンパク 57.6 脂質 54 炭水化物 243.2 カルシウム 565 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8年2月 花咲池田 献立表

	2月15日(日)	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)
朝食	りんごパン アスパラサラダ 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 コーヒー牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 かぶのツナ煮 果物	食パン  ジャム アスパラのドレ和え 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 小松菜とがんと煮 いちごゼリー
	エネルギー 473 タンパク 15.6 脂質 18.2 炭水化物 61.4 カルシウム 331 食塩相当量 1.3	エネルギー 315 タンパク 8.9 脂質 6.6 炭水化物 55.3 カルシウム 42 食塩相当量 1.9	エネルギー 482 タンパク 13.6 脂質 19.2 炭水化物 60.8 カルシウム 224 食塩相当量 1.8	エネルギー 279 タンパク 9.1 脂質 3 炭水化物 55.6 カルシウム 25 食塩相当量 0.9	エネルギー 419 タンパク 12.3 脂質 9.8 炭水化物 69 カルシウム 208 食塩相当量 1.5	エネルギー 319 タンパク 11.2 脂質 5.9 炭水化物 55 カルシウム 39 食塩相当量 0.9	エネルギー 279 タンパク 7.3 脂質 5.4 炭水化物 49.7 カルシウム 82 食塩相当量 1.4
昼食	【洋食の日】 パン(3種盛り) 海鮮シチュー ツナサラダ 果物 	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 かれいのバター照り焼き 添え(アスパラ) いんげんのそぼろ炒め 海藻サラダ 味噌汁	御飯 豚肉の味噌炒め 根菜と平天の煮物 チンゲン菜のごま和え 清汁 	おにぎり 鶏南蛮そば マカロニサラダ 果物 	シーフードカレー 漬物(福神漬) カリフラワーのドレ和え マンゴープリン 	御飯 鶏肉の照り煮 添え(冬瓜・人参) かぼちゃ煮 きゅうりのドレ和え 清汁
	エネルギー 567 タンパク 22.1 脂質 24.6 炭水化物 68.3 カルシウム 139 食塩相当量 4.2	エネルギー 589 タンパク 22.9 脂質 24.4 炭水化物 67.1 カルシウム 143 食塩相当量 2.6	エネルギー 505 タンパク 25.1 脂質 13.3 炭水化物 70.5 カルシウム 104 食塩相当量 2.9	エネルギー 619 タンパク 24.7 脂質 19.7 炭水化物 83.2 カルシウム 119 食塩相当量 3.2	エネルギー 646 タンパク 25.5 脂質 18.6 炭水化物 94 カルシウム 57 食塩相当量 2.5	エネルギー 623 タンパク 17.5 脂質 17.4 炭水化物 100.6 カルシウム 102 食塩相当量 3.3	エネルギー 601 タンパク 24.7 脂質 19.3 炭水化物 81.5 カルシウム 61 食塩相当量 2.7
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 魚の香草パン粉焼き 添え(スナッパエンドウ・人参) ジャーマンポテト イタリアンサラダ コーンスープ	御飯 大和煮 白花豆煮 小松菜のおかか和え 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 いんげんの和えもの 味噌汁 	御飯 ほうれん草とチーズのキッシュ風 きのこソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 
	エネルギー 576 タンパク 18.8 脂質 14.8 炭水化物 90.6 カルシウム 152 食塩相当量 2.7	エネルギー 589 タンパク 22.5 脂質 18.4 炭水化物 81.6 カルシウム 133 食塩相当量 3.6	エネルギー 537 タンパク 18.3 脂質 16.8 炭水化物 76.8 カルシウム 121 食塩相当量 2.5	エネルギー 663 タンパク 26 脂質 20.9 炭水化物 94.4 カルシウム 187 食塩相当量 2.5	エネルギー 476 タンパク 20.6 脂質 4.8 炭水化物 87.9 カルシウム 158 食塩相当量 2.4	エネルギー 548 タンパク 26.9 脂質 14.9 炭水化物 75.9 カルシウム 176 食塩相当量 2.6	エネルギー 627 タンパク 24.2 脂質 27.7 炭水化物 71.4 カルシウム 172 食塩相当量 3
合計	エネルギー 1616 タンパク 56.5 脂質 57.6 炭水化物 220.3 カルシウム 622 食塩相当量 8.2	エネルギー 1493 タンパク 54.3 脂質 49.4 炭水化物 204 カルシウム 318 食塩相当量 8.1	エネルギー 1524 タンパク 57 脂質 49.3 炭水化物 208.1 カルシウム 449 食塩相当量 7.2	エネルギー 1561 タンパク 59.8 脂質 43.6 炭水化物 233.2 カルシウム 331 食塩相当量 6.6	エネルギー 1541 タンパク 58.4 脂質 33.2 炭水化物 250.9 カルシウム 423 食塩相当量 6.4	エネルギー 1490 タンパク 55.6 脂質 38.2 炭水化物 231.5 カルシウム 317 食塩相当量 6.8	エネルギー 1507 タンパク 56.2 脂質 52.4 炭水化物 202.6 カルシウム 315 食塩相当量 7.1

※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8年2月 花咲池田 献立表

	2月22日(日)	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
朝食	メロンパン しろ菜のドレ和え 牛乳 果物 	白粥 漬物 肉団子の旨煮 果物 味噌汁	食パン ジャム フレンチサラダ コーヒー牛乳 果物	白粥 漬物 平天の旨煮 果物	食パン マーガリン ほうれん草のドレ和え コーヒー牛乳 ヨーグルト	白粥 漬物 がんも煮 果物 	茶粥 漬物 いか団子の旨煮 青りんごゼリー
	エネルギー 439 タンパク 15.7 脂質 14.2 炭水化物 60.9 カルシウム 337 食塩相当量 1.4	エネルギー 305 タンパク 9 脂質 3.2 炭水化物 61 カルシウム 43 食塩相当量 2.7	エネルギー 427 タンパク 11.2 脂質 10 炭水化物 71.2 カルシウム 145 食塩相当量 1.6	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 432 タンパク 14.8 脂質 15.1 炭水化物 56.9 カルシウム 229 食塩相当量 1.9	エネルギー 313 タンパク 9.6 脂質 7.8 炭水化物 50.4 カルシウム 16 食塩相当量 1.1	エネルギー 348 タンパク 11.1 脂質 4.3 炭水化物 66.2 カルシウム 16 食塩相当量 1.6
昼食	御飯 豆腐の野菜あんかけ チンゲンサイの炒め物 長芋短冊 味噌汁 	御飯 鮭のムニエル 添え(じゃがバター) 小松菜の煮浸し かぶのサラダ コンソメスープ 	御飯 すき煮風 ほうれん草のじゃこ炒め しろ菜のゆず和え 味噌汁 	【お弁当の日】 鶏めし 天ぷら(鶏) れんこんの煮物 ポテトサラダ 小松菜のごま和え 清汁 果物 	おにぎり 焼きそば 蒸しシュウマイ 味噌汁 水ようかん 	牛丼 小松菜煮浸し かぶの汐昆布和え 味噌汁 	【お寿司の日】 にぎり寿司の盛り合わせ 春菊のごま和え 赤だし 果物 
	エネルギー 601 タンパク 24.8 脂質 17.2 炭水化物 86.7 カルシウム 220 食塩相当量 2.7	エネルギー 611 タンパク 20.7 脂質 24.6 炭水化物 76.7 カルシウム 141 食塩相当量 2.3	エネルギー 553 タンパク 29.1 脂質 13.1 炭水化物 80.4 カルシウム 251 食塩相当量 3.1	エネルギー 761 タンパク 28.1 脂質 29 炭水化物 100 カルシウム 140 食塩相当量 2.9	エネルギー 739 タンパク 25.3 脂質 22.4 炭水化物 106.1 カルシウム 142 食塩相当量 3.8	エネルギー 503 タンパク 23 脂質 9 炭水化物 81.7 カルシウム 167 食塩相当量 2.9	エネルギー 560 タンパク 26.3 脂質 9.9 炭水化物 91.8 カルシウム 176 食塩相当量 4.7
夕食	御飯 牛肉のスタミナ炒め れんこんの旨煮 さつま芋サラダ 味噌汁 	御飯 鶏肉の塩麴焼 添え(ししとう) 里芋煮 大根菜のドレ和え 清汁	御飯 太刀魚の塩焼き 添え(おろし・レモン) いんげんソテー ふきのおかか和え 味噌汁 	御飯 海鮮たまご焼き 添え(つゆ) ちくわの煮物 オクラのなめたけ和え 味噌汁 	御飯 豚の角煮 茄子の揚げ浸し きゅうりの酢の物 味噌汁 	御飯 さばの味噌煮 添え(ふき・人参) 炒り豆腐 白菜のドレ和え 清汁	御飯 酢豚 焼き餃子 ブロッコリーの中巻和え 中華スープ 
	エネルギー 597 タンパク 19 脂質 14.9 炭水化物 98.7 カルシウム 102 食塩相当量 2.6	エネルギー 587 タンパク 23.4 脂質 20.2 炭水化物 77.1 カルシウム 99 食塩相当量 2.2	エネルギー 532 タンパク 18.7 脂質 20.3 炭水化物 66.4 カルシウム 93 食塩相当量 2.1	エネルギー 531 タンパク 25.8 脂質 12 炭水化物 80.1 カルシウム 161 食塩相当量 3.8	エネルギー 622 タンパク 15.3 脂質 24.8 炭水化物 82.1 カルシウム 115 食塩相当量 3.5	エネルギー 641 タンパク 28.6 脂質 23.9 炭水化物 75.5 カルシウム 148 食塩相当量 2.9	エネルギー 731 タンパク 20.9 脂質 29.4 炭水化物 94.2 カルシウム 63 食塩相当量 2.8
合計	エネルギー 1637 タンパク 59.5 脂質 46.3 炭水化物 246.3 カルシウム 659 食塩相当量 6.7	エネルギー 1503 タンパク 53.1 脂質 48 炭水化物 214.8 カルシウム 283 食塩相当量 7.2	エネルギー 1512 タンパク 59 脂質 43.4 炭水化物 218 カルシウム 489 食塩相当量 6.8	エネルギー 1581 タンパク 63.1 脂質 42.6 炭水化物 240.9 カルシウム 315 食塩相当量 7.9	エネルギー 1793 タンパク 55.4 脂質 62.3 炭水化物 245.1 カルシウム 486 食塩相当量 9.2	エネルギー 1457 タンパク 61.2 脂質 40.7 炭水化物 207.6 カルシウム 331 食塩相当量 6.9	エネルギー 1639 タンパク 58.3 脂質 43.6 炭水化物 252.2 カルシウム 255 食塩相当量 9.1

※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。