

4月 デイ献立表

寝屋川十字の園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付			1日	2日	3日	4日
昼食			赤飯 カレイの揚げ浸し わけぎの酢味噌和え 吸物(花ふ) 果物	筍ご飯 鯖の照り焼き 白和え 桜そば汁 果物	散らし寿司 菜の花辛子和え 赤だし 果物	ごはん 鶏の照焼 いんげんの和え物 味噌汁(豆腐) 果物
カロリー			523 kcal	530 kcal	375 kcal	432 kcal
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	ごはん 牛肉と大根の旨煮 白菜のかつお和え 味噌汁(麩) 果物	オムライス 大根サラダ 野菜スープ 果物	豆ご飯 鮭の塩こうじ焼 炊き合わせ(筍) 果物	ごはん さばの煮つけ ほうれん草ピーナツ和え のっぺい汁 果物	ごはん カレイの照り焼き 切干大根の酢の物 味噌汁(かぼちゃ) 果物	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華あえ たまごスープ 果物
カロリー	398 kcal	549 kcal	557 kcal	543 kcal	412 kcal	461 kcal
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	ごはん 白身魚の野菜のせ ブロッコリーのかにかまサラダ 人参スープ 果物	ハヤシライス さつま芋サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 野菜炒め かぼちゃサラダ 味噌汁(たまご) 果物	赤飯 鰯の南蛮漬け きゃべつの煮浸し けんちん汁 果物	ごはん ハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁(さつまいも) 果物	ごはん さけのクリームソースかけ 春雨サラダ コンソメスープ 果物
カロリー	524 kcal	608 kcal	541 kcal	617 kcal	588 kcal	506 kcal
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	チャーハン(焼き豚) 焼き餃子 わかめスープ 果物	ごはん チキン南蛮 ほうれん草のごま和え ○ 味噌汁(素麺) 果物	ごはん 赤魚の野菜あんかけ おから 沢煮椀 果物	ごはん 鯖の香り煮 白菜煮浸し 味噌汁(麩) 果物	ごはん 豚の塩麴炒め 白和え かき卵汁 果物	木の葉丼 かぼちゃのいとこ煮 粕汁 果物
カロリー	481 kcal	777 kcal	421 kcal	517 kcal	485 kcal	548 kcal
日付	27日	28日	29日	30日		
昼食	ごはん サバの揚げあんかけ ほうれん草ピーナツ和え 呉汁 果物	ごはん 鶏のごま酢煮 キャベツの和え物 吸物(はんぺん) 果物	ごはん 八宝菜 えびシュウマイ 中華風コーンスープ 果物	麦ご飯 カレイの照り焼き 豆腐の野菜あんかけ とろろ汁 果物		
カロリー	567 kcal	473 kcal	526 kcal	479 kcal		