

7月 デイサービス献立表

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	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	ごはん 八宝菜 海老シュウマイ 中華風コーンスープ 果物	散らし寿司 チンゲン菜のなめ茸和え ミニそうめん 果物	ごはん 鶏の照焼 キャベツのかつお和え 味噌汁(さつまいも) 果物	ごはん 焼肉 拌三絲 わかめスープ 果物	カレーライス いんげんとツナのサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根 かき卵汁 果物
カロリー	526 kcal	409 kcal	453 kcal	421 kcal	569 kcal	432 kcal
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	ごはん あじのごま酢煮 おから けんちん汁 果物	チャーハン(焼き豚) 焼き餃子 春雨スープ 果物	ごはん 野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁(たまご) 果物	赤飯 鯖の塩焼き 白和え 素麺汁 果物	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 味噌汁(麩) 果物	ごはん カレイの野菜のせ さつま芋サラダ コーンスープ 果物
カロリー	549 kcal	468 kcal	526 kcal	514 kcal	688 kcal	483 kcal
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	ごはん 鶏のピカタ マカロニサラダ 野菜スープ 果物	鰻丼 ほうれん草ピーナツ和え かき卵汁 果物	ハヤシライス チキンサラダ フルーツポンチ	牛肉と牛蒡の炊き込みご飯 カレイの塩焼き 五目豆 吸物(はんぺん) 果物	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根 沢煮椀 果物	ごはん 豚の塩麴炒め いんげんとツナのサラダ 味噌汁(なす) 果物
カロリー	568 kcal	480 kcal	533 kcal	446 kcal	490 kcal	441 kcal
日付	27日	28日	29日	30日	31日	
昼食	チキンライス マカロニサラダ ミルクスープ 果物	ごはん カレイの揚げ浸し ほうれん草のおかかあえ 味噌汁(かぼちゃ) 果物	ごはん 豚の生姜焼き トマトサラダ 味噌汁(さつまいも) 果物	ごはん 麻婆豆腐 えびシュウマイ たまごスープ 果物	牛丼 かぼちゃのいとこ煮 味噌汁(キャベツ・しめじ) 果物	
カロリー	505 kcal	515 kcal	488 kcal	514 kcal	446 kcal	