

10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				1日	2日	3日
昼食				赤飯 肉じゃが きゅうりとかにカマの酢の物 きのこ汁 果物	親子丼 ○ ほうれん草の浸し 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ) 果物	ごはん サーモンムニエル 大豆サラダ コーンスープ 果物
カロリー				416 kcal	458 kcal	728 kcal
日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	ごはん ハンバーグ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 果物	散らし寿司 チンゲン菜のなめ茸和え 赤だし 果物	ごはん 鶏のごま酢煮 切干大根 のっぺい汁 果物	カレーピラフ マカロニサラダ 春雨スープ 果物	ごはん カレイの揚げ浸し ほうれん草ピーナツ和え 味噌汁(かぼちゃ) 果物	ごはん 焼肉 拌三絲 味噌汁(なす) 果物
カロリー	494 kcal	368 kcal	484 kcal	444 kcal	522 kcal	416 kcal
日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	ごはん 鶏のピカタ ほうれん草ソテー 野菜スープ 果物	チャーハン 焼き餃子 中華風コーンスープ 果物	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 白菜煮浸し 素麺汁 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	赤飯 サンマの塩焼き おから 豚汁 果物	ごはん 豚の生姜焼き いんげんの和え物 味噌汁(麩) 果物
カロリー	504 kcal	510 kcal	431 kcal	445 kcal	404 kcal	439 kcal
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	ごはん 鶏のみぞれ煮 菜の花お浸し むらくも汁 果物	ごはん カレイの野菜のせ ブロッコリーのサラダ グリーンピーススープ 果物	カレーライス ポテトサラダ フルーツポンチ	きのこご飯 鯖の塩焼き 五目豆 かき卵汁 果物	中華丼 チキンサラダ わかめスープ 果物	ごはん サバの揚げあんかけ 小松菜浸し 味噌汁(素麺) 果物
カロリー	466 kcal	504 kcal	631 kcal	537 kcal	417 kcal	504 kcal
日付	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	ごはん 鯖の香り煮 ほうれん草のお浸し けんちん汁 果物	ごはん 野菜炒め 里芋の煮っころがし 味噌汁(とうふ・なめこ) 果物	ごはん さけのオープン焼き 大根サラダ ミルクスープ 果物	オムライス 大豆サラダ コンソメスープ 果物	ごはん カレイの照り焼き 高野豆腐の卵とじ 呉汁 果物	ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ 味噌汁 果物
カロリー	463 kcal	445 kcal	647 kcal	601 kcal	529 kcal	575 kcal