

# 10月 特養献立表

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	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝食	五目粥 べつたら漬	白粥 大根煮つけ(朝) のり佃煮	いもあんぱん ヨーグルト コーヒースト	芋粥 がんと煮つけ(朝) 桜漬	黒糖ロールパン スクランブルエッグ ジャム	玉子粥 イワシの梅煮
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	散らし寿司 チンゲン菜のなめ茸和え 赤だし	ごはん 鶏のごま酢煮 切干大根 のっぺい汁	カレーピラフ マカロニサラダ 春雨スープ	親子丼 ○ ほうれん草の浸し 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ)	ごはん サーモンムニエル 大豆サラダ コーンスープ
夕食	ごはん 鯖の味噌煮 ○ 小松菜わさび和え パイナップル	ごはん 柳川風煮 キャベツの和え物 白桃缶	松茸ご飯 かつおのたたき セロリ酢物 茶碗蒸し	ごはん あじの塩焼き 焼きビーフン デザートムース	ごはん ほっけの照焼 ふろふき大根 オレンジ	あんかけ焼きそば チンゲン菜ソテー コーヒースト
カロリー	1161 kcal	1013 kcal	1295 kcal	1026 kcal	1146 kcal	1484 kcal
日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日
朝食	梅粥 出し巻きたまご	白粥 麩の卵とし 梅びしお	豆乳クリームパン ヨーグルト ココア	白粥 きゃべつの煮びたし(朝) しその実漬	ロールパン ミルクスープ ジャム	五目粥 たくあん
昼食	ごはん 鶏のピカタ ほうれん草ソテー 野菜スープ	チャーハン 焼き餃子 中華風コーンスープ	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 白菜煮浸し 素麺汁	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華あえ たまごスープ	赤飯 サンマの塩焼き おから 豚汁	ごはん 豚の生姜焼き いんげんの和え物 味噌汁(麩)
夕食	ごはん 鯖の照り焼き じゃが芋の金平 洋梨缶	ごはん すき焼き 春菊くるみ and え キウイ	ごはん コロツケ 春雨サラダ りんご	ごはん カレイの煮つけ 白和え 柿	鶏卵うどん じゃが芋煮 コーヒースト	ごはん さばの煮つけ 豆腐のきのこ煮 みかん缶
カロリー	1231 kcal	1183 kcal	1528 kcal	1098 kcal	1032 kcal	1181 kcal

# 10月 特養献立表

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	19日	20日	21日	22日	23日	24日
朝食	玉子粥 イワシかつお煮	白粥 南瓜煮つけ(朝) かつおでんぶ	クリームパン ヨーグルト コーヒー牛乳	白粥 豆腐のなめこ煮(朝) かつおでんぶ	黒糖食パン ポテトサラダ ジャム	梅粥 白菜漬
昼食	ごはん 鶏のみぞれ煮 菜の花お浸し むらくも汁	ごはん カレイの野菜のせ ブロッコリーのサラダ コーンスープ	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	中華丼 チキンサラダ わかめスープ	ごはん サバの揚げあんかけ 小松菜浸し 味噌汁(素麺)
夕食	ごはん 鮭の塩こうじ焼 きんぴらごぼう フルーツカクテル缶	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 里芋の柚子みそかけ オレンジ	ごはん 刺身盛り合わせ メロン 胡瓜とちくわのゴマみそ酢	みそラーメン チンゲン菜ソテー カルピスゼリー	ごはん 赤魚の煮つけ 大根そぼろ煮 バナナ	ごはん ロールキャベツ(コンソメ) さつま芋サラダ 白桃缶
カロリー	1249 kcal	1204 kcal	1378 kcal	1075 kcal	1164 kcal	1206 kcal
日付	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝食	味噌おじや 金時豆	白粥 白菜煮浸し(朝) のり佃煮	丹波黒豆ミルク ヨーグルト ココア	芋粥 がんと煮つけ(朝) 桜漬け	黒糖ロールパン たまごサラダ ジャム	玉子粥 ごま昆布
昼食	ごはん 鯖の香り煮 ほうれん草のお浸し けんちん汁	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)	ごはん さけのオープン焼き 大根サラダ ミルクスープ	オムライス 大豆サラダ コンソメスープ	ごはん カレイの照り焼き 高野豆腐の卵とじ 呉汁	ごはん 鶏の唐揚げ ブロッコリーのサラダ 出し巻きたまご
夕食	ごはん グラタン キャベツのスープ煮 りんご	ごはん ほっけの塩焼き いんげんの和え物 黄桃缶	ごはん 炒り鶏 菜の花お浸し キウイ	ごはん 鯖の南部焼き ふろふき大根 デザートムース	ごはん 豚の塩麴炒め チンゲン菜の胡麻和え 甘夏缶	きつねうどん 炊き合わせ かぼちゃプリン
カロリー	1247 kcal	998 kcal	1545 kcal	1352 kcal	1199 kcal	1130 kcal