

9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	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	ごはん 八宝菜 えびシュウマイ たまごスープ 果物	赤飯 肉じゃが 菜の花辛子和え 吸物(はんぺん) 果物	ごはん 豚肉と大葉のソテー スパゲティサラダ 野菜スープ 果物	ごはん 鶏の照焼 キャベツのかつお和え のっぺい汁 果物	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 果物	ごはん あじの塩焼き 五目豆 味噌汁(キャベツ・しめじ) 果物
カロリー	446 kcal	393 kcal	493 kcal	418 kcal	504 kcal	446 kcal
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	ごはん ちりめん山椒ご飯 カレイの二色天ぷら 白菜のかつお和え 吸物(花ふ) 水ようかん	ごはん さけのオープン焼き きゅうりのサラダ コンソメスープ 果物	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 小松菜わさび和え 素麺汁 果物	ごはん さばの煮つけ 焼き茄子 けんちん汁 果物	カレーライス トマトサラダ フルーツポンチ	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 味噌汁(さつまいも) 果物
カロリー	624kcal	575kcal	376 kcal	525 kcal	557 kcal	574 kcal
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	チャーハン(焼き豚) 焼き餃子 中華風コーンスープ 果物	ごはん 鮭の塩こうじ焼 きやべつの煮浸し ミニおはぎ 吸物	赤飯 カレイの照り焼き 南瓜煮つけ かき卵汁 メロン	栗ご飯 鶏のみぞれ煮 白和え 味噌汁(さつまいも) メロン	散らし寿司 里芋の柚子みそかけ 赤だし ぶどう	うなぎ丼 ほうれん草のお浸し 茶そば汁 水ようかん
カロリー	526 kcal	513 kcal	502kcal	653kcal	514kcal	482kcal
日付	28日	29日	30日			
昼食	チキンライス スパゲティサラダ 人参スープ 果物	ごはん チキン南蛮 キャベツの和え物 味噌汁(とうふ・なめこ) 果物	ごはん さばの煮つけ ほうれん草お浸し 吸物(はんぺん) 果物			
カロリー	478 kcal	752 kcal	512 kcal			