

# 3月 特養献立表

寝屋川十字の園

	日曜日	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	13日
朝食	五目粥 南瓜煮つけ(朝)	梅粥 だし巻き玉子	白粥 茄子の煮物(朝) 梅びしお	こしあんパン ヨーグルト コーヒー牛乳	白粥 白菜煮浸し(朝) かつおのたたき	ロールパン スクランブルエッグ ジャム	玉子粥 イワシかつお煮
昼食	フレンチトースト○ ポテトサラダ ミルクティー	チャーハン 焼き餃子 春雨スープ	ごはん チキン南蛮 大根サラダ コンソメスープ	牛肉と牛蒡の炊き込みご飯 カレーの塩焼き 菜の花お浸し 吸物(はんぺん)	カレーライス ブロッコリーのかにかまサラダ 杏仁豆腐	ごはん 鶏のみぞれ煮 里芋の煮ころがし 豚汁	ごはん サーモンムニエル ごぼうサラダ ミルクスープ
夕食	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のごま和え○ 黄桃缶	ごはん 豚肉のバター醤油炒め スパゲティサラダ オレンジ	ごはん ほっけの照焼 おから 甘夏缶	ごはん グラタン(かぼちゃ) キャベツソテー りんご	ごはん あじの塩焼き 高野豆腐の卵とじ 洋梨缶	とろろそば かぼちゃのいとこ煮 バナナ	ごはん すき焼き 春菊くるみお和え パイン缶
カロリー	1094 kcal	1195 kcal	1372 kcal	1265 kcal	1365 kcal	1101 kcal	1330 kcal
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
朝食	味噌おじや 金時豆	五目粥 チンゲン菜の煮浸し(朝)	白粥 里芋の煮物(朝) 刻きゅうり漬	ブリオッシュクリームパン 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 ポテトサラダ ジャム	梅粥 だし巻き玉子
昼食	ストロベリーツイスト 鶏肉のトマト煮 サラダ(キャベツ・ゴマドレ) コーヒー牛乳	ごはん ハンバーグ いんげんとツナのサラダ コンソメスープ	赤飯 肉じゃが 白菜ごま和え むらくも汁	ごはん 鶏のみぞれ煮 白和え 味噌汁(さつまいも)	ごはん 鯖の塩こうじ焼 五目豆 吸物(花ふ)	えびピラフ チキンサラダ コーンスープ	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 切干大根の酢の物 呉汁
夕食	ごはん 鯖の味噌煮 ひじき豆 白桃缶	ごはん ほっけの塩焼き 焼きビーフン キウイ	ごはん あじの塩焼き 菜の花お浸し デザートムース	ごはん エビフライ きゅうりとかにカマの酢の物 いちご	ごはん 豚肉と大葉のソテー 春雨サラダ パイナップル	肉うどん じゃが芋煮 オレンジ	ごはん おでん キャベツのかつお和え コーヒームース
カロリー	1182 kcal	1152 kcal	1026 kcal	1460 kcal	1156 kcal	1083 kcal	1225 kcal

# 3月 特養献立表

寝屋川十字の園

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝食	玉子粥 イワシの梅煮	味噌おじや 大青花豆	白粥 麩の卵とじ のり佃煮	いもあんぱん ヨーグルト コーヒー牛乳	茶粥 さつま芋の甘煮(朝) 梅干し	ロールパン ミルクスープ ジャム	五目粥 きゃべつの煮びたし(朝)
昼食	サンドイッチ じゃがいものスープ煮 ミルクティー	ごはん 鯖の香り煮 きゃべつの煮浸し 粕汁	ごはん 豚の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁(さつまいも)	親子丼 ○ 南瓜煮つけ 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華あえ わかめスープ	ごはん さけのオープン焼き さつま芋サラダ 人参スープ	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根 味噌汁(かぼちゃ)
夕食	ごはん 旨煮 チンゲン菜のなめ茸和え フルーツカクテル缶	ごはん ミンチカツ ブロッコリーのサラダ バナナ	ごはん あじの塩焼き ほうれん草の浸し バナナ	ごはん 赤魚の煮つけ 大根そぼろ煮 キウイ	ごはん ほっけの塩焼き きんぴらごぼう 黄桃缶	あんかけ焼きそば チンゲン菜ソテー 牛乳プリン	ごはん 炒り鶏 ほうれん草のおかかあえ 甘夏缶
カロリー	1202 kcal	1425 kcal	1229 kcal	1240 kcal	1139 kcal	1515 kcal	1038 kcal
日付	28日	29日	30日	31日			
朝食	梅粥 だし巻き玉子	玉子粥 白菜煮浸し(朝)	白粥 大根煮つけ(朝) しその実漬け	桜あんぱん ヨーグルト ココア			
昼食	カスタードリング クリームシチュー キャベツソテー 紅茶	ごはん 鯖の味噌煮 菜の花お浸し 吸物(はんぺん)	ごはん 鰯の南蛮漬け おから 素麺汁	ごはん 鶏の照焼 白菜和え物 味噌汁(たまご)			
夕食	ごはん カレイの塩焼き 五目豆 パイン缶	ごはん 筑前煮 焼きビーフン デザートムース	ごはん ロールキャベツ(コンソメ) きゅうりサラダ りんご	ごはん ほっけの照焼 豆腐の野菜あんかけ 白桃缶			
カロリー	1185 kcal	1169 kcal	1325 kcal	1291 kcal			