

3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	4日	5日	6日
昼食	赤飯 あじの塩焼き ほうれん草くるみあえ 豚汁 果物	ごはん さけのパン粉焼き 大豆サラダ グリーンピースのスープ パイナップル	散らし寿司 里芋の柚子みそかけ 赤だし(豆腐) いちご	ごはん 牛肉と大根の旨煮 キャベツの和え物 味噌汁 フルーツカクテル	中華丼 えびシュウマイ 中華風コーンスープ みかん缶	ごはん 焼肉 拌三絲 わかめスープ 黄桃缶
カロリー	452 kcal	801 kcal	446 kcal	417 kcal	503 kcal	421 kcal
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	チャーハン(焼き豚) 焼き餃子 春雨スープ オレンジ	ごはん チキン南蛮 大根サラダ コンソメスープ 果物	牛肉と牛蒡の炊き込みご飯 カレイの塩焼き 菜の花お浸し 吸物(はんぺん) 果物	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 里芋の煮っころがし 豚汁 果物	ごはん サーモンムニエル ごぼうサラダ ミルクスープ 果物
カロリー	468 kcal	751 kcal	387 kcal	627 kcal	528 kcal	617 kcal
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	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 果物	赤飯 肉じゃが 白菜ごま和え むらくも汁 果物	ごはん 鶏のみぞれ煮 白和え 味噌汁(さつまいも) 果物	ごはん 鯖の塩こうじ焼 五目豆 吸物(花ふ) 果物	えびピラフ チキンサラダ コーンスープ 果物	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 切干大根の酢の物 呉汁 果物
カロリー	498 kcal	436 kcal	572 kcal	473 kcal	479 kcal	450 kcal
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	ごはん 鯖の香り煮 きゃべつのお浸し 粕汁 果物	ごはん 豚の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁(さつまいも) 果物	親子丼 ○ 南瓜煮つけ 味噌汁(キャベツ・しめじ) 果物	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華あえ わかめスープ 果物	ごはん さけのオープン焼き さつま芋サラダ 人参スープ 果物	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根 味噌汁(かぼちゃ) 果物
カロリー	556 kcal	590 kcal	461 kcal	473 kcal	731 kcal	439 kcal
日付	29日	30日	31日			
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 菜の花お浸し 吸物(はんぺん) 果物	ごはん 鰯の南蛮漬け おから 素麺汁 果物	ごはん 鶏の照焼 白菜和え物 味噌汁(たまご) 果物			
カロリー	464 kcal	669 kcal	456 kcal			