

# 6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
昼食		赤飯 あじの塩焼き 炊き合わせ(かぼちゃ) 呉汁 果物	チキンライス ブロッコリーのかにかまサラダ コーンスープ 果物	ごはん さけのクリームソースかけ ほうれん草ソテー コンソメスープ 果物	ごはん 焼肉 拌三絲 たまごスープ 果物	ごはん カレイの塩焼き きんぴらごぼう 味噌汁(さつまいも) 果物
カロリー		471 kcal	522 kcal	515 kcal	421 kcal	476 kcal
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	ごはん ほっけの照焼 白和え 沢煮椀 果物	ごはん 野菜炒め ポテトサラダ 春雨スープ 果物	ごはん 鯖のマヨネーズ焼き 高野豆腐の卵とじ 素麺汁 果物	ごはん 豚の生姜焼き ごぼうサラダ 味噌汁(麩) 果物	ごはん 鶏の照焼 ひじき豆 味噌汁(豆腐) 果物	ごはん 鮭の塩こうじ焼 キャベツの和え物 吸物(はんぺん) 果物
カロリー	464 kcal	498 kcal	514 kcal	485 kcal	478 kcal	436 kcal
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨サラダ わかめスープ 果物	ごはん 鯖の香り煮 切干大根 味噌汁(かぼちゃ) 果物	赤飯 肉じゃが ほうれん草お浸し むらくも汁 果物	ごはん カレイの野菜のせ スパゲティサラダ ミルクスープ 果物	カレーライス 海老とブロッコリーのサラダ 杏仁豆腐	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華あえ 中華風コーンスープ 果物
カロリー	539 kcal	479 kcal	426 kcal	520 kcal	631 kcal	518 kcal
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	ごはん サバの揚げあんかけ 五目豆 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ) 果物	ごはん ハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁(なす) 果物	山菜ご飯 鮭の塩焼き 高野豆腐の卵とじ 吸物 果物	ごはん 鶏のピカタ トマトサラダ 野菜スープ 果物	えびピラフ チキンサラダ 人参スープ 果物	ごはん ほっけの照焼 南瓜煮つけ のっぺい汁 果物
カロリー	569 kcal	554 kcal	549 kcal	472 kcal	437 kcal	411 kcal
日付	28日	29日	30日			
昼食	チャーハン(焼き豚) 焼き餃子 わかめスープ 果物	ごはん 鱈の南蛮漬け キャベツの香り和え 味噌汁(素麺) 果物	ごはん 豚の塩麴炒め ひじき豆 味噌汁(たまご) 果物			
カロリー	481 kcal	626 kcal	473 kcal			