

12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
昼食			赤飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え むらくも汁 バナナ	チャーハン 焼き餃子 春雨スープ 白桃缶	ごはん サバの揚げあんかけ キャベツの和え物 味噌汁(麩) フルーツカクテル缶	ごはん ほっけの塩焼き きんぴらごぼう 豚汁 パイ缶
カロリー			435 kcal	452 kcal	500 kcal	473 kcal
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	親子丼 ○ かぼちゃのいとこ煮 味噌汁(キャベツ・しめじ) 柿	炊き込みご飯 鯖の塩焼き 菜の花辛子和え 吸物(花ふ) 洋梨缶	ごはん 八宝菜 きゅうりの中華あえ たまごスープ デザートムース	散らし寿司 ほうれん草のおかかあえ 赤だし(豆腐) パイナップル	ごはん カレイの野菜のせ ごぼうサラダ 野菜スープ オレンジ	ごはん 豚の生姜焼き スパゲティサラダ 味噌汁(とうふ・なめこ) 黄桃缶
カロリー	478 kcal	465 kcal	377 kcal	385 kcal	411 kcal	529 kcal
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	ハヤシライス 海老とブロッコリーのサラダ 杏仁豆腐	ごはん さけのクリームソースかけ いんげんとツナのサラダ コンソメスープ いちごムース	オムライス かぼちゃサラダ グリーンピースのスープ プリン	ごはん ハンバーグ 春雨サラダ コーンスープ チョコレートムース	ごはん 鶏のピカタ マカロニサラダ ミルクスープ 抹茶ムース	ごはん カレイのムニエル チキンサラダ 人参スープ 牛乳プリン
カロリー	605 kcal	650kcal	683 kcal	687 kcal	677 kcal	627 kcal
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	ごはん さけのオープン焼き 大豆サラダ 野菜スープ バナナ	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 菜の花お浸し 吸物(はんぺん) デザートムース	ごはん 鶏の照焼 南瓜煮つけ のっぺい汁 フルーツカクテル缶	ごはん 野菜炒め さつま芋サラダ 味噌汁(たまご) オレンジ	ごはん カレイの揚げ浸し 里芋の煮っころがし 沢煮椀 みかん	ごはん 麻婆豆腐 えびシューマイ 中華風コーンスープ パイ缶
カロリー	637 kcal	351 kcal	449 kcal	550 kcal	524 kcal	587 kcal
日付	27日	28日	29日	30日	31日	
昼食	ごはん 鮭の塩焼き 高野豆腐の卵とじ 豚汁 洋梨缶	ごはん 焼肉 拌三絲 たまごスープ パイナップル	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツのかつお和え 味噌汁(さつまいも) 黄桃缶			
カロリー	550 kcal	422 kcal	531 kcal			