

1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							1日
朝食							雑煮 一口昆布巻 数の子
昼食							赤飯(栗入り) 煮しめ(正月) ぶりの照り焼き いちご 数の子 紅白蒲鉾 黒豆
夕食							三宝井 かぶのあんかけ 茶碗蒸し
カロリー							1376 kcal
日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
朝食	小豆粥 伊達巻	さけ雑炊 黒豆	玉子粥 イワシのかつお煮	ジャムパン ヨーグルト ココア	味噌おじや 大白花豆	七草粥 麩の卵とじ 桜漬け	黒糖ロールパン スクランブルエッグ ジャム
昼食	かに鍋 デザートムース	ちりめん山椒ご飯 鮭の塩こうじ焼 里芋の柚子みそかけ 吸物	木の葉井 切干大根 素麺汁	散らし寿司 ほうれん草のお浸し 赤だし	生姜と帆立の炊き込みご飯 ほっけの照焼 白和え 吸物(花ふ)	チャーハン 焼き餃子 わかめスープ	ごはん 鶏の照焼 おから 豚汁
夕食	ご飯 カレイの二色天ぷら 紅白なます 栗きんとん	ご飯 牛肉と大根の旨煮 きんぴらごぼう 水ようかん	ご飯 鯖の塩焼き 里芋の煮っころがし 白桃缶	ごはん 豚の生姜焼き キャベツのかつお和え フルーツカクテル缶	ごはん 親子煮 いんげんの和え物 パイン缶	鶏卵うどん かぼちゃのいとこ煮 牛乳プリン	ごはん 鯖の味噌煮 ○ 大根そぼろ煮 みかん
カロリー	1279 kcal	1320 kcal	1129 kcal	1235 kcal	1134 kcal	1161 kcal	1284 kcal
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝食	五目粥 豆腐のなめこ煮(朝)	白粥 大根煮つけ(朝) しその実漬け	梅粥 だし巻き卵	こしあんパン 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 ポテトサラダ ジャム	小豆粥 南瓜煮つけ(朝)
昼食	ストロベリーツイスト 鶏肉のトマト煮 キャベツソテー ミルクティー	ごはん ハンバーグ いんげんとツナのサラダ ミルクスープ	ごはん ほっけの照焼 里芋の煮っころがし ぜんざい(白玉・豆腐)	カレーライス 大豆サラダ フルーツポンチ	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 菜の花お浸し かき卵汁	ごはん 鮭の塩こうじ焼 白菜のかつお和え 味噌汁(麩)	ごはん 鶏のみぞれ煮 キャベツの和え物 味噌汁(豆腐)
夕食	ごはん あじの塩焼き ほうれん草のごま和え ○ 洋梨缶	ごはん カレイの煮つけ 白菜煮浸し オレンジ	ごはん 豚肉と大葉のソテー ひじき豆 黄桃缶	ごはん 天ぷら きゅうりとかにカマの酢の物 茶碗蒸し	ごはん ロールキャベツ(コンソメ) スパゲティサラダ みかん缶	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 小松菜浸し 白桃缶	みそラーメン チンゲン菜ソテー チョコレートムース
カロリー	1061 kcal	1204 kcal	1223 kcal	1538 kcal	1106 kcal	1174 kcal	1172 kcal

1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	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
朝食	玉子粥 イワシの梅煮	白粥 里芋の煮物(朝) のり佃煮	味噌おじや 金時豆	カフェオレクリームパン 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 たまごサラダ ジャム	五目粥 白菜煮浸し(朝)
昼食	フレンチトースト○ ポテトサラダ ミルクティー	牛丼 南瓜煮つけ 味噌汁(たまご)	ごはん カレイの野菜のせ チキンサラダ コーンスープ	ごはん 豚の塩麴炒め きゃべつの煮浸し 粕汁	ごはん さけのクリームソースかけ ブロッコリーのサラダ 野菜ジュース【黄】	ごはん チキン南蛮 春雨サラダ のっぺい汁	ごはん 鯖の香り煮 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(かぼちゃ)
夕食	ごはん 旨煮 菜の花お浸し 甘夏缶	ごはん グラタン キャベツソテー フルーツカクテル缶	ごはん すき焼き 春菊ピーナツ和え デザートムース	ごはん 刺身盛り合わせ きゅうりとかにカマの酢の物 いちご	ごはん 炒り鶏 チンゲン菜のなめ茸和え パイン缶	ごはん あじの塩焼き 焼きビーフン 洋梨缶	焼きそば さつま芋サラダ りんご
カロリー	1143 kcal	1209 kcal	1197 kcal	1279 kcal	1147 kcal	1488 kcal	1141 kcal
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
朝食	梅粥 だし巻き玉子	白粥 麩の卵とじ かつおでんぶ	玉子粥 イワシのかつお煮	クリームパン ヨーグルト コーヒー牛乳	白粥 南瓜煮つけ(朝) 刻きゆり漬	ロールパン ミルクスープ ジャム	味噌おじや 大青花豆
昼食	パーム ビーフシチュー サラダ(キャベツ・和風ドレ) コーヒー牛乳	ごはん 鰯の南蛮漬け 切干大根 沢煮椀	ごはん 八宝菜 えびシュウマイ 春雨スープ	ごはん 白身魚のカレームニエル かぼちゃサラダ 人参スープ	親子丼○ 里芋の柚子みそかけ 味噌汁(白菜)	炊き込みご飯 鮭の塩こうじ焼 ほうれん草くるみあえ 吸物(はんぺん)	ごはん 焼肉 拌三絲 たまごスープ
夕食	ごはん カレイの照り焼き 五目豆 みかん缶	ごはん 豚肉のバター醤油炒め ほうれん草のおかかあえ 黄桃缶	ごはん 赤魚の煮つけ きゃべつの煮浸し 甘夏缶	ごはん おでん いんげんの和え物 バナナ	ごはん ほっけの塩焼き おから パイナップル	ミートスパゲティー ブロッコリーのかにかまサラダ コーヒーゼリー	ごはん さばの煮つけ 大根煮物 みかん
カロリー	1185 kcal	1298 kcal	1079 kcal	1376 kcal	1114 kcal	1172 kcal	1213 kcal
日付	30日	31日					
朝食	五目粥 チンゲン菜の煮浸し(朝)	白粥 里芋の煮物(朝) しその実漬け					
昼食	トースト スクランブルエッグ ジャーマンポテト ミルクティー	オムライス 大根サラダ グリーンピースのスープ					
夕食	ごはん 肉豆腐 菜の花お浸し 白桃缶	ごはん 鯖のマヨネーズ焼き 白菜煮浸し フルーツカクテル缶					
カロリー	1124 kcal	1312 kcal					