

1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	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食		ねぎとろ丼 切干大根 素麺汁 祝肴	散らし寿司 ほうれん草のお浸し 赤だし 祝肴	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) 祝肴	チャーハン 焼き餃子 わかめスープ 果物	ごはん 鶏の照焼 おから 豚汁 果物
カロリー	527 kcal	439 kcal	377 kcal	479 kcal	465 kcal	530 kcal
日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	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 果物	ごはん ほっけの照焼 里芋の煮っころがし 吸物 果物	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 果物	ごはん 鮭の塩こうじ焼 白菜のかつお和え 味噌汁(麩) 果物	ごはん 鶏のみぞれ煮 キャベツの和え物 味噌汁(豆腐) 果物
カロリー	566 kcal	571 kcal	660 kcal	371 kcal	435 kcal	474 kcal
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	牛丼 南瓜煮つけ 味噌汁(たまご) 果物	ごはん カレイの野菜のせ チキンサラダ コーンスープ 果物	ごはん 豚の塩麹炒め きゃべつの煮浸し 粕汁 果物	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】 果物	ごはん チキン南蛮 春雨サラダ のっぺい汁 果物	ごはん 鯖の香り煮 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(かぼちゃ) 果物
カロリー	450 kcal	499 kcal	497 kcal	531 kcal	770 kcal	535 kcal
日付	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	ごはん 鱈の南蛮漬け 切干大根 沢煮椀 果物	ごはん 八宝菜 えびシュウマイ 春雨スープ 果物	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 果物	親子丼 ○ 里芋の柚子みそかけ 味噌汁(白菜) 果物	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) 果物	ごはん 焼肉 拌三絲 たまごスープ 果物
カロリー	611 kcal	433 kcal	552 kcal	514 kcal	481 kcal	422 kcal
日付	31日					
昼食	オムライス 大根サラダ グリンピースのスープ 果物					
カロリー	623 kcal					