

7月 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	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝食	白粥 きゃべつの煮びたし(朝) かつおでんぶ	梅粥 だし巻き玉子	丹波黒豆ミルク ヨーグルト コーヒー牛乳	白粥 大根煮つけ(朝) のり佃煮	ロールパン ミルクスープ ジャム	玉子粥 南瓜煮つけ(朝)	
昼食	赤飯 鯖の照り焼き 焼き茄子 味噌汁(豆腐)	ごはん 豆腐ハンバーグ さつま芋サラダ 味噌汁(素麺)	ごはん カレイの照り焼き 高野豆腐の卵とじ とろろ汁	ごはん さけのオープン焼き トマトとオクラのサラダ コンソメスープ	鶏そぼろ丼 ほうれん草のお浸し 豚汁	素麺(冷) 豆腐の野菜あんかけ フルーツポンチ	
夕食	ごはん 筑前煮 菜の花お浸し フルーツカクテル缶	ごはん 鯖の味噌煮 ○ キャベツの香り和え 甘夏缶	ごはん 豚肉のバター醤油炒め スパゲティサラダ デザートムース	あんかけ焼きそば チンゲン菜ソテー メロン	ごはん クリームコロッケ キャベツソテー 洋梨缶	ごはん 豚肉と茄子の味噌炒め きゅうりとかにカマの酢の物 パイン缶	
カロリー	1017 kcal	1203 kcal	1482 kcal	1098 kcal	1302 kcal	980 kcal	
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝食	味噌おじや 大青花豆	白粥 麩の卵とじ しその実漬け	五目粥 イワシ梅煮(朝)	こしあんパン ヨーグルト ココア	茶粥 さつま芋の甘煮(朝) 梅干し	黒糖ロールパン スクランブルエッグ(朝) ジャム	梅粥 だし巻き玉子
昼食	北海道バターフラワー クリームシチュー サラダ(キャベツ・和風ドレ) 紅茶	ごはん 野菜炒め ポテトサラダ 味噌汁(たまご)	チャーハン 焼き餃子 中華風コーンスープ	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 切干大根 吸物(はんぺん)	ごはん ハヤシライス チキンサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨サラダ けんちん汁	ごはん ほっけの塩焼き ひじき豆 味噌汁(麩)
夕食	ごはん 肉豆腐 チンゲン菜のなめ茸和え 黄桃缶	ごはん ぶりの西京焼き 里芋の煮ころがし キウイ	ごはん さばの煮つけ ほうれん草ピーナツ和え みかん缶	ごはん 炒り鶏 いんげんの和え物 白桃缶	ごはん 豚の塩麴炒め じゃが芋の金平 パイナップル	冷やしとろろそば 南瓜煮つけ 水ようかん	ごはん 柳川風煮 菜の花お浸し フルーツカクテル缶
カロリー	1122 kcal	1209 kcal	1186 kcal	1111 kcal	1219 kcal	1214 kcal	1027 kcal
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝食	玉子粥 チンゲン菜の煮浸し(朝)	白粥 里芋の煮物(朝) ごま昆布	味噌おじや 金時豆	黒糖みるく ヨーグルト コーヒー牛乳	芋粥 がんと煮つけ(朝) 桜漬け	ごはん ポテトサラダ(朝) ジャム	五目粥 南瓜煮つけ(朝)
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	ごはん 鶏の照焼 キャベツのかつお和え 味噌汁(なす)	赤飯 はも天 白和え かき卵汁	ごはん あじの塩焼き きゅうりとかにカマの酢の物 素麺汁	ごはん 焼肉 拌三絲 わかめスープ	ごはん さけのクリームソースかけ トマトサラダ 野菜スープ	えびピラフ ブロッコリーのサラダ 人参スープ
夕食	ごはん 鯖の塩焼き 五目豆 甘夏缶	ごはん サバのマヨネーズ焼き ほうれん草くるみあえ 洋梨缶	ごはん 豚の生姜焼き じゃが芋煮 パイン缶	ごはん 豚肉と大葉のソテー 玉子豆腐 デザートムース	冷麺 チンゲン菜ソテー カルピスゼリー	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 小松菜わさび和え オレンジ	ごはん 鯖の照り焼き 焼きビーフン みかん缶
カロリー	1209 kcal	1079 kcal	1363 kcal	1205 kcal	939 kcal	1228 kcal	1155 kcal

7月 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	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
朝食	梅粥 だし巻き玉子	白粥 白菜煮浸し(朝) 刻きゅうり漬	玉子粥 イワシかつお煮(朝)	クリームパン ヨーグルト ココア	白粥 豆腐のなめこ煮(朝) 梅びしお	黒糖ロールパン たまごサラダ(朝) ジャム	味噌おじや 大白花豆
昼食	はちみつぶんぶん 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ コーヒー牛乳	散らし寿司 ほうれん草ピーナツ和え 赤だし	ごはん 鶏のピカタ 大豆サラダ ミルクスープ	鰻丼 かぼちゃのいとこ煮 むらくも汁	ごはん 麻婆豆腐 えびシュウマイ たまごスープ	ごはん 鯔の南蛮漬け きゃべつの煮浸し のっぺい汁	ごはん 肉じゃが 菜の花お浸し 味噌汁(かぼちゃ)
夕食	ごはん たちうおの塩焼き 高野豆腐の卵とじ デザートムース	ごはん 豚肉のバター醤油炒め 切干大根 黄桃缶	ごはん 赤魚の煮つけ 里芋の煮っころがし フルーツカクテル缶	ごはん すき焼き 春菊辛子和え 白桃缶	ごはん 鯖のみそマヨ焼き いんげんの和え物 みかん缶	ミートスパゲティー さつま芋サラダ 牛乳プリン	ごはん ほっけの照焼 茄子の煮物 白桃缶
カロリー	1149 kcal	1032 kcal	1288 kcal	1362 kcal	1240 kcal	1490 kcal	1045 kcal
日付	28日	29日	30日	31日			
朝食	五目粥 大根煮つけ(朝)	白粥 麩の卵とじ かつおでんぶ	梅粥 だし巻き玉子	豆乳クリームパン ヨーグルト コーヒー牛乳			
昼食	サンドイッチ じゃがいものスープ煮 ミルクティー	カレーライス マカロニサラダ 杏仁豆腐	ごはん 八宝菜 きゅうりの中華あえ 春雨スープ	ごはん 鮭の塩こうじ焼 おから 味噌汁(麩)			
夕食	ごはん 旨煮 チンゲン菜の胡麻和え 甘夏缶	ごはん さばの煮つけ いんげんの和え物 洋梨缶	ごはん 鯖の照り焼き 長いも短冊 パイン缶	ごはん 親子煮 菜の花お浸し デザートムース			
カロリー	1203 kcal	1335 kcal	996 kcal	1282 kcal			