

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 2月 1日～2026年 2月 7日)

	2月 1日 (日)	2月 2日 (月)	2月 3日 (火)	2月 4日 (水)	2月 5日 (木)	2月 6日 (金)	2月 7日 (土)
朝食	クリームエスカルゴ スクランブルエッグ 牛乳	たまご雑炊 漬物 黒豆	ちくわ雑炊 漬物 金時豆	揚げ雑炊 漬物 昆布豆	ショコラロール コーンほうれん草 牛乳	きのこ雑炊 漬物 とうろく豆	かまぼこ雑炊 漬物 うぐいす豆
昼食	米飯 かに玉 肉シュウマイ 中華スープ	米飯 豚肉のトマト煮 さつま揚げの煮物 コンソメスープ	助六 いわしの梅煮 赤だし	米飯 チキン南蛮 <付合せ> 菜の花のごま和え ポタージュスープ	ロールパン ナポリタン 根菜サラダ 杏仁豆腐	米飯 ブリの甘酢あんかけ <付合せ> 湯葉と青梗菜の和え物 清汁	米飯 ホイコーロー スパサラ 味噌汁
夕食	米飯 海老かき揚げ <付合せ> はんぺん煮 果物 (マンゴー)	米飯 コロッケ <付合せ> ウインナー (3本) 果物 (黄桃)	米飯 豚じゃが 昆布と揚げの煮物 果物 (パイン)	米飯 タラのきのこあんかけ <付合せ> 玉子と小松菜の炒め物 果物 (みかん)	米飯 クリームコロッケ <付合せ> インゲンのごま和え 果物 (りんご)	米飯 豚肉のオイスター炒め 餃子 果物 (白桃)	米飯 さばの味噌煮 <付合せ> じゃがいも金平 果物 (洋ナシ)
3時	<A> パウムクーヘン パインムース <共通料理> レモンティー	<A> コロコロビスケット りんごゼリー <共通料理> アップルティー	<A> ソフトクッキー ヨーグルト <共通料理> レモンティー	<A> ビスコ ピーチムース <共通料理> アップルティー	水羊羹	<A> 人形焼き コーヒゼリー <共通料理> アップルティー	マンゴーミルク
合計	1114kcal 1384kcal 蛋白質 41.1g 脂質 43.5g 炭水 211.6g 食塩 5.1g 鉄 6.7mg	1114kcal 1519kcal 蛋白質 43.5g 脂質 38.1g 炭水 256.6g 食塩 5.1g 鉄 3.8mg	1114kcal 1362kcal 蛋白質 41.1g 脂質 26.6g 炭水 247.5g 食塩 7.9g 鉄 5.7mg	1114kcal 1535kcal 蛋白質 48.5g 脂質 42.6g 炭水 258.5g 食塩 5.8g 鉄 7.5mg	1114kcal 1558kcal 蛋白質 48.6g 脂質 51.8g 炭水 227.4g 食塩 7.1g 鉄 7.6mg	1114kcal 1409kcal 蛋白質 45.0g 脂質 26.8g 炭水 276.5g 食塩 5.3g 鉄 12.8mg	1114kcal 1549kcal 蛋白質 42.8g 脂質 33.4g 炭水 273.9g 食塩 7.8g 鉄 5.8mg

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 2月 8日～2026年 2月 14日)

	2月 8日 (日)	2月 9日 (月)	2月10日 (火)	2月11日 (水)	2月12日 (木)	2月13日 (金)	2月14日 (土)
朝食	食パン キャベツソテー 牛乳	たまご雑炊 漬物 黒豆	さつま雑炊 漬物 金時豆	桜えび雑炊 漬物 昆布豆	レーズンドッグ ジャーマンポテト 牛乳	かぼちゃ粥 漬物 とうろく豆	小豆粥 漬物 うぐいす豆
昼食	米飯 和風ハンバーグ <付合せ> ひじき煮 味噌汁	米飯 白身魚の唐揚げ <付合せ> 里芋の煮物 清汁	米飯 チキンステーキ <付合せ> マカロニサラダ コンソメスープ	米飯 かぼちゃコロッケ <付合せ> 紅あずまサラダ ポタージュスープ	米飯 お好み焼き ぎせい豆腐 味噌汁	米飯 さばの生姜煮 <付合せ> れんこんのそぼろ煮 味噌汁	米飯 豚カツ <付合せ> ほうれん草ソテー コンソメスープ
夕食	米飯 豆腐の中華煮 チキンナゲット (2個) 果物 (マンゴー)	米飯 豚肉の甘辛煮 がんもの煮付け 果物 (黄桃)	米飯 ロールキャベツ <付合せ> 筍のおかか煮 果物 (パイン)	米飯 かに玉 (ケチャップ) ささみとプロコッリー 果物 (みかん)	米飯 アジの南蛮漬け えびシュウマイ 果物 (りんご)	米飯 豚とピーマンの炒め物 春雨サラダ 果物 (白桃)	米飯 蓮根はさみ蒸し <付合せ> 茄子と厚揚げの煮物 果物 (洋ナシ)
3時	<A> バナナケーキ いちごムース <共通料理> レモンティー	<A> ガレットサンド ぶどうゼリー <共通料理> アップルティー	<A> ウエハース ヨーグルト <共通料理> レモンティー	<A> ソフトクッキー プリン <共通料理> アップルティー	栗羊羹	<A> 牛乳ケーキ みかんゼリー <共通料理> レモンティー	<A> 黒糖饅頭 オレンジムース <共通料理> レモンティー
合計	1114kcal 1393kcal 蛋白質 46.5g 脂質 30.1g 炭水 233.0g 食塩 6.8g 鉄 8.8mg	1114kcal 1448kcal 蛋白質 47.8g 脂質 31.5g 炭水 249.7g 食塩 5.4g 鉄 5.1mg	1114kcal 1408kcal 蛋白質 45.1g 脂質 27.7g 炭水 253.1g 食塩 6.8g 鉄 5.0mg	1114kcal 1510kcal 蛋白質 46.4g 脂質 36.4g 炭水 259.7g 食塩 5.0g 鉄 5.5mg	1114kcal 1645kcal 蛋白質 45.4g 脂質 43.5g 炭水 273.9g 食塩 5.6g 鉄 7.3mg	1114kcal 1390kcal 蛋白質 47.4g 脂質 22.4g 炭水 267.1g 食塩 6.2g 鉄 5.9mg	1114kcal 1580kcal 蛋白質 45.2g 脂質 36.3g 炭水 268.3g 食塩 5.8g 鉄 6.0mg

献立表

[寝屋川十字の園]

〈常食〉

(2026年 2月15日～2026年 2月21日)

	2月15日(日)	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)
朝食	クロワッサン 大根の洋風煮 牛乳	たまご雑炊 漬物 黒豆	しらす雑炊 漬物 金時豆	鮭雑炊 漬物 昆布豆	カスタードロール ハムポテト 牛乳	菜粥 漬物 とうろく豆	かに雑炊 漬物 うぐいす豆
昼食	米飯 ピーマン肉詰め ＜付合せ＞ 野菜大豆煮 味噌汁	米飯 甘酢からあげ ＜付合せ＞ 長芋のそぼろ煮 コンソメスープ	米飯 鶏じゃが 卵の花 味噌汁	米飯 ハンバーグ(ソース) ＜付合せ＞ 切干大根 ポタージュスープ	(1/2量) 菜飯 焼うどん ごぼうサラダ プリン	米飯 豚肉の旨塩炒め たまごサラダ 味噌汁	米飯 カレイの甘酢あんかけ ほうれん草のしらす和 清汁
夕食	米飯 白身魚フライ ＜付合せ＞ 山芋とろろ 果物(マンゴー)	米飯 干草蒔し ＜付合せ＞ 大学芋 果物(黄桃)	米飯 豚の生姜焼き 錦糸和え 果物(パイナップル)	米飯 サバのみぞれ煮 ＜付合せ＞ 菊菜のお浸し 果物(みかん)	米飯 松風焼き ＜付合せ＞ 茄子の煮物 果物(りんご)	米飯 野菜かき揚げ オクラのツナ和え 果物(白桃)	米飯 豚肉と厚揚げの煮物 じゃがいも洋風煮 果物(洋ナシ)
3時	<A> あんぱたまん コーヒゼリー ＜共通料理＞ レモンティー	小豆みるく	<A> 白い風船 ヨーグルト ＜共通料理＞ アップルティー	<A> バウムクーヘン ピーチムース ＜共通料理＞ レモンティー	抹茶羊羹	<A> もみじ饅頭 りんごゼリー ＜共通料理＞ アップルティー	<A> ソフトクッキー 杏仁豆腐 ＜共通料理＞ レモンティー
合計	1114kcal 1050kcal 蛋白質 47.6g 脂質 42.7g 炭水 202.7g 食塩 4.7g 鉄 8.1mg	1114kcal 1560kcal 蛋白質 47.2g 脂質 28.5g 炭水 288.5g 食塩 5.8g 鉄 4.5mg	1114kcal 1445kcal 蛋白質 44.1g 脂質 27.9g 炭水 281.4g 食塩 7.0g 鉄 5.8mg	1114kcal 1517kcal 蛋白質 57.3g 脂質 29.9g 炭水 250.7g 食塩 6.4g 鉄 5.1mg	1114kcal 1567kcal 蛋白質 46.6g 脂質 50.6g 炭水 238.2g 食塩 6.3g 鉄 9.1mg	1114kcal 1499kcal 蛋白質 40.4g 脂質 43.9g 炭水 254.2g 食塩 5.9g 鉄 5.2mg	1114kcal 1369kcal 蛋白質 42.6g 脂質 25.5g 炭水 246.6g 食塩 6.1g 鉄 6.5mg

献立表

[寝屋川十字の園]

〈常食〉

(2026年 2月22日～2026年 2月28日)

	2月22日(日)	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)
朝食	黒糖パン クリーム煮 牛乳	たまご雑炊 漬物 黒豆	ツナ雑炊 漬物 金時豆	そぼろ雑炊 漬物 昆布豆	牛乳パン つみれのスープ煮 牛乳	ゆかり粥 漬物 とうろく豆	芋粥 漬物 うぐいす豆
昼食	米飯 ミートローフ ＜付合せ＞ 大豆のトマト煮 コンソメスープ	米飯 ぶり大根 高野豆腐の煮物 清汁	米飯 豚肉とごぼうの旨煮 チーズポテトサラダ 清汁	米飯 鶏天 ＜付合せ＞ ほうれん草の和え物 味噌汁	米飯 カレー コールスロー ヨーグルト 漬物	米飯 肉詰めいなり ＜付合せ＞ 茄子の揚げ浸し 味噌汁	米飯 鶏のから揚げ ＜付合せ＞ キャベツとハムのトマ コンソメスープ
夕食	米飯 カレーコロッケ ＜付合せ＞ ちくわ煮 果物(マンゴー)	米飯 ミートオムレツ ＜付合せ＞ レバーと里芋の煮物 果物(黄桃)	米飯 筑前煮 炒り豆腐 果物(パイナップル)	米飯 イワシの梅煮 ＜付合せ＞ 小松菜と鮭の和え物 果物(みかん)	米飯 白身魚の和風あんかけ ＜付合せ＞ 白菜と厚揚げの煮物 果物(りんご)	米飯 八宝菜 かにシュウマイ 果物(白桃)	米飯 豆腐ハンバーグ ＜付合せ＞ かぼちゃサラダ 果物(洋ナシ)
3時	<A> ドーナツ パインムース ＜共通料理＞ アップルティー	<A> ミニポーロ ヨーグルト ＜共通料理＞ レモンティー	コーヒゼリー	<A> 黒糖ケーキ ぶどうゼリー ＜共通料理＞ アップルティー	<A> ワッフル いちごムース ＜共通料理＞ レモンティー	<A> チョコまん プリン ＜共通料理＞ アップルティー	<A> 黒糖ケーキ ヨーグルト ＜共通料理＞ レモンティー
合計	1114kcal 1456kcal 蛋白質 47.6g 脂質 35.6g 炭水 247.1g 食塩 5.9g 鉄 9.0mg	1114kcal 1405kcal 蛋白質 49.2g 脂質 22.9g 炭水 252.8g 食塩 5.9g 鉄 7.2mg	1114kcal 1471kcal 蛋白質 42.1g 脂質 26.2g 炭水 275.5g 食塩 6.2g 鉄 5.1mg	1114kcal 1443kcal 蛋白質 55.2g 脂質 29.6g 炭水 250.2g 食塩 6.4g 鉄 7.3mg	1114kcal 1414kcal 蛋白質 40.7g 脂質 42.7g 炭水 221.5g 食塩 5.8g 鉄 5.6mg	1114kcal 1447kcal 蛋白質 40.2g 脂質 35.1g 炭水 255.0g 食塩 7.1g 鉄 5.2mg	1114kcal 1508kcal 蛋白質 45.9g 脂質 26.8g 炭水 275.1g 食塩 5.7g 鉄 7.2mg