

# 献立表

【寝屋川十字の園】

<常食>

(2026年 3月 1日～2026年 3月 7日)

	3月 1日 (日)	3月 2日 (月)	3月 3日 (火)	3月 4日 (水)	3月 5日 (木)	3月 6日 (金)	3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	きのご雑炊 漬物 とうろく豆	かまぼこ雑炊 漬物 うぐいす豆
昼食	米飯 豚肉のトマト煮 さつま揚げの煮物 コンソメスープ	米飯 さばの味噌煮 <付合せ> じゃがいも金平 味噌汁	ちらし寿司 漬物 筍のおかか和え フルーツ 清汁	米飯 豚じゃが スパサラ 味噌汁	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	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	ロールパン ナポリタン 根菜サラダ 杏仁豆腐
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 ホイコーロー 昆布と揚げの煮物 果物 (パイナップル)	米飯 タラのきのごあんかけ <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 かに玉 肉シュウマイ 果物 (白桃)	米飯 豚肉のオイスター炒め 餃子 果物 (洋ナシ)
3時	<A> バウムクーヘン <B> 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 <B> りんごゼリー <共通料理> アップルティー	<A> ひなあられ <B> 三色ゼリー <共通料理> 甘酒	<A> ビスコ <B> 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 <B> コーヒーゼリー	マンゴーミルク
合計	1144kcal 蛋白質 40.7g 脂質 39.8g 炭水 213.4g 食塩 5.2g 鉄 6.6mg	1569kcal 蛋白質 48.1g 脂質 38.8g 炭水 261.7g 食塩 5.9g 鉄 4.4mg	1369kcal 蛋白質 36.0g 脂質 22.5g 炭水 262.6g 食塩 8.3g 鉄 5.5mg	1361kcal 蛋白質 38.6g 脂質 26.5g 炭水 260.0g 食塩 5.6g 鉄 6.4mg	1752kcal 蛋白質 49.1g 脂質 62.4g 炭水 255.3g 食塩 6.5g 鉄 9.1mg	1402kcal 蛋白質 48.2g 脂質 28.7g 炭水 267.3g 食塩 4.9g 鉄 6.1mg	1582kcal 蛋白質 46.7g 脂質 40.0g 炭水 259.7g 食塩 7.8g 鉄 11.7mg

# 献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 3月 8日～2026年 3月14日)

	3月 8日 (日)	3月 9日 (月)	3月10日 (火)	3月11日 (水)	3月12日 (木)	3月13日 (金)	3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 ロールキャベツ <付合せ> ひじき煮 味噌汁	米飯 豚肉の甘辛煮 がんもの煮付け 清汁	米飯 お好み焼き ぎせい豆腐 味噌汁	米飯 かぼちゃコロケ <付合せ> 紅あずまサラダ ポタージュスープ	米飯 バジルチキン <付合せ> マカロニサラダ コンソメスープ	米飯 アジの南蛮漬け れんこんのそぼろ煮 味噌汁	米飯 味噌カツ <付合せ> ほうれん草ソテー コーンスープ
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 白身魚の唐揚げ <付合せ> 里芋の煮物 果物 (黄桃)	米飯 和風ハンバーグ <付合せ> 筍のおかか煮 果物 (パイナップル)	米飯 かに玉 (ケチャップ) ささみとブロッコリー 果物 (みかん)	米飯 さばの生姜煮 <付合せ> 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 <B> いちごムース <共通料理> レモンティー	<A> ガレットサンド <B> ぶどうゼリー <共通料理> アップルティー	<A> ウエハース <B> ヨーグルト <共通料理> レモンティー	<A> ソフトクッキー <B> ヨーグルト <共通料理> アップルティー	栗羊羹	<A> 牛乳ケーキ <B> みかんゼリー <共通料理> レモンティー	<A> 黒糖饅頭 <B> オレンジムース
合計	1714kcal 蛋白質 44.3g 脂質 27.2g 炭水 228.2g 食塩 6.0g 鉄 8.1mg	1448kcal 蛋白質 47.8g 脂質 31.5g 炭水 249.7g 食塩 5.4g 鉄 5.1mg	1512kcal 蛋白質 42.0g 脂質 27.3g 炭水 272.7g 食塩 6.8g 鉄 6.6mg	1519kcal 蛋白質 46.4g 脂質 36.4g 炭水 269.7g 食塩 5.0g 鉄 5.5mg	1697kcal 蛋白質 58.8g 脂質 52.4g 炭水 255.6g 食塩 7.0g 鉄 7.0mg	1349kcal 蛋白質 39.7g 脂質 20.2g 炭水 268.7g 食塩 5.9g 鉄 5.3mg	1561kcal 蛋白質 45.3g 脂質 36.4g 炭水 268.2g 食塩 5.8g 鉄 6.1mg

# 献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 3月15日～2026年 3月21日)

	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3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 鶏じゃが 卵の花 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 ピーマン肉詰め <付合せ> 野菜大豆煮 味噌汁	(1/2量) 菜飯 焼うどん ごぼうサラダ プリン	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	米飯 豚肉の旨塩炒め たまごサラダ 味噌汁	米飯 野菜かき揚げ オクラのツナ和え 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 干草蒸し <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 カレイの甘酢あんかけ ほうれん草のしらす和 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 <B> コーヒーゼリー <共通料理> レモンティー	小豆みるく	<A> 白い風船 <B> ヨーグルト <共通料理> アップルティー	<A> バウムクーヘン <B> 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 <B> りんごゼリー	<A> ソフトクッキー <B> 杏仁豆腐 <共通料理> レモンティー
合計	1747kcal 蛋白質 44.1g 脂質 42.4g 炭水 211.4g 食塩 5.1g 鉄 6.8mg	1560kcal 蛋白質 47.2g 脂質 26.5g 炭水 288.5g 食塩 5.8g 鉄 4.5mg	1419kcal 蛋白質 47.5g 脂質 28.2g 炭水 252.7g 食塩 6.6g 鉄 7.1mg	1423kcal 蛋白質 47.9g 脂質 36.3g 炭水 244.3g 食塩 6.8g 鉄 6.3mg	1661kcal 蛋白質 56.0g 脂質 44.2g 炭水 254.6g 食塩 5.9g 鉄 8.9mg	1432kcal 蛋白質 44.9g 脂質 35.9g 炭水 251.0g 食塩 6.1g 鉄 5.3mg	1436kcal 蛋白質 38.1g 脂質 33.5g 炭水 250.0g 食塩 5.9g 鉄 6.4mg

# 献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 3月22日～2026年 3月28日)

	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3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	そばろ雑炊 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 肉詰めいなり <付合せ> 茄子の揚げ浸し 味噌汁	米飯 鶏天 <付合せ> ほうれん草の和え物(味噌汁)	米飯 豚肉とごぼうの旨煮 チーズポテトサラダ 清汁	米飯 カレー コールスロー ヨーグルト 漬物	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 <B> パインムース <共通料理> アップルティー	<A> ミニポーロ <B> ヨーグルト <共通料理> レモンティー	コーヒーゼリー	<A> 黒糖ケーキ <B> ぶどうゼリー <共通料理> アップルティー	<A> ワッフル <B> いちごムース <共通料理> レモンティー	<A> チョコまん <B> プリン <共通料理> アップルティー	<A> 黒糖ケーキ <B> ヨーグルト <共通料理> レモンティー
合計	エネルギー-1456kcal 蛋白質 47.6g 脂質 35.6g 炭水 247.1g 食塩 5.9g 鉄 9.0mg	エネルギー-1407kcal 蛋白質 49.2g 脂質 22.9g 炭水 253.2g 食塩 5.9g 鉄 7.2mg	エネルギー-1497kcal 蛋白質 44.9g 脂質 30.7g 炭水 263.5g 食塩 5.4g 鉄 6.9mg	エネルギー-1443kcal 蛋白質 55.2g 脂質 29.6g 炭水 258.2g 食塩 6.4g 鉄 7.3mg	エネルギー-1345kcal 蛋白質 36.6g 脂質 40.7g 炭水 217.1g 食塩 4.8g 鉄 6.2mg	エネルギー-1512kcal 蛋白質 41.5g 脂質 32.6g 炭水 281.2g 食塩 8.9g 鉄 5.0mg	エネルギー-1508kcal 蛋白質 45.9g 脂質 26.8g 炭水 275.1g 食塩 5.7g 鉄 7.2mg

# 献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 3月29日～2026年 3月31日)

	3月29日 (日)	3月30日 (月)	3月31日 (火)				
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				
昼食	米飯 かに玉 肉シュウマイ 中華スープ	(1/2量) 菜飯 ちゃんぽん ギョーザ 杏仁豆腐	米飯 海老かき揚げ <付合せ> はんぺん煮 味噌汁				
夕食	米飯 チャプチェ なます 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 (パイナップル)				
3時	<A> バウムクーヘン <B> 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 <B> 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 <B> ヨーグルト <共通料理> レモンティー				
合計	エネルギー 1535kcal 蛋白質 49.3g 脂質 45.4g 炭水 239.7g 食塩 5.4g 鉄 7.5mg	エネルギー 1613kcal 蛋白質 44.6g 脂質 41.1g 炭水 271.4g 食塩 8.3g 鉄 10.4mg	エネルギー 1454kcal 蛋白質 36.6g 脂質 29.3g 炭水 266.9g 食塩 6.9g 鉄 4.9mg				