

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 4月 1日～2026年 4月 7日)

	4月 1日 (水)	4月 2日 (木)	4月 3日 (金)	4月 4日 (土)	4月 5日 (日)	4月 6日 (月)	4月 7日 (火)
朝食	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	食パン ジャム 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
昼食	ロールパン ナポリタン スパサラ 杏仁豆腐	米飯 豆腐の中華煮 チキンナゲット (2個) 清汁	米飯 白身魚の唐揚げ <付合せ> えびシュウマイ 牛乳スープ	米飯 和風ハンバーグ <付合せ> インゲンのごま和え 味噌汁	筍ごはん 鯖の西京焼き 炊き合わせ 菜の花の和え物 フルーツミックス	米飯 ホイコーロー 里芋の煮物 清汁	米飯 クリームコロケ <付合せ> じゃがいも金平 コンソメスープ
夕食	米飯 チキン南蛮 <付合せ> 玉子と小松菜の炒め物 果物 (みかん)	米飯 タラのきのこあんかけ <付合せ> 菜の花のごま和え 果物 (りんご)	米飯 豚肉のオイスター炒め 湯菜と青梗菜の和え物 果物 (白桃)	米飯 ロールキャベツ <付合せ> マカロニサラダ 果物 (洋ナシ)	米飯 さばの味噌煮 <付合せ> 茄子と厚揚げの煮物 果物 (マンゴー)	米飯 ハニーマスタードチキ <付合せ> 根菜サラダ 果物 (黄桃)	米飯 ブリの甘酢あんかけ <付合せ> ひじき煮 果物 (パイナップル)
3時	<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 コーヒーゼリー <共通料理> アップルティー	マンゴーミルク	<A> 桜ロールケーキ 桜ゼリー <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
合計	エネルギー 1582kcal 蛋白質 45.0g 脂質 56.1g 炭水 241.5g 食塩 6.8g 鉄 5.1mg	エネルギー 1384kcal 蛋白質 46.1g 脂質 34.9g 炭水 226.4g 食塩 5.5g 鉄 9.1mg	エネルギー 1427kcal 蛋白質 50.5g 脂質 27.8g 炭水 260.8g 食塩 5.5g 鉄 5.7mg	エネルギー 1484kcal 蛋白質 39.5g 脂質 27.5g 炭水 266.2g 食塩 7.0g 鉄 5.3mg	エネルギー 1521kcal 蛋白質 65.7g 脂質 30.8g 炭水 249.9g 食塩 8.8g 鉄 11.1mg	エネルギー 1479kcal 蛋白質 52.4g 脂質 34.9g 炭水 245.8g 食塩 5.9g 鉄 5.5mg	エネルギー 1501kcal 蛋白質 35.7g 脂質 30.6g 炭水 290.7g 食塩 6.1g 鉄 6.0mg

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 4月 8日～2026年 4月14日)

	4月 8日 (水)	4月 9日 (木)	4月10日 (金)	4月11日 (土)	4月12日 (日)	4月13日 (月)	4月14日 (火)
朝食	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	がぼちゃ粥 漬物 とうろく豆	小豆粥 漬物 うぐいす豆	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
昼食	米飯 豚とピーマンの炒め物 春雨サラダ 牛乳スープ	米飯 蓮根はさみ蒸し <付合せ> 錦糸和え 清汁	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> 長芋のそぼろ煮 味噌汁	米飯 白身魚フライ <付合せ> 切干しサラダ 味噌汁	米飯 かに玉 (ケチャップ) <付合せ> 餃子 中華スープ	米飯 豚の生姜焼き 野菜大豆煮 味噌汁
夕食	米飯 甘酢からあげ <付合せ> れんこんのそぼろ煮 果物 (みかん)	米飯 アジの南蛮漬け 山芋とろろ 果物 (りんご)	米飯 がぼちゃコロケ <付合せ> ほうれん草ソテー 果物 (白桃)	米飯 豚カツ <付合せ> 紅あずまサラダ 果物 (洋ナシ)	米飯 ピーマン肉詰め <付合せ> 卵の花 果物 (マンゴー)	米飯 千草蒸し <付合せ> 大学芋 果物 (黄桃)	米飯 鶏じゃが ささみとブロッコリー 果物 (パイナップル)
3時	<A> ソフトクッキー いちごムース <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 ヨーグルト <共通料理> レモンティー	<A> あんぱたまん 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 ヨーグルト <共通料理> アップルティー
合計	エネルギー 1438kcal 蛋白質 43.4g 脂質 29.4g 炭水 268.2g 食塩 6.6g 鉄 5.8mg	エネルギー 1429kcal 蛋白質 42.8g 脂質 26.4g 炭水 262.2g 食塩 5.1g 鉄 7.0mg	エネルギー 1544kcal 蛋白質 42.1g 脂質 35.8g 炭水 280.9g 食塩 5.5g 鉄 6.1mg	エネルギー 1572kcal 蛋白質 51.5g 脂質 33.7g 炭水 269.0g 食塩 5.0g 鉄 5.5mg	エネルギー 1430kcal 蛋白質 48.3g 脂質 51.7g 炭水 199.9g 食塩 5.3g 鉄 6.9mg	エネルギー 1569kcal 蛋白質 44.6g 脂質 31.0g 炭水 283.1g 食塩 5.1g 鉄 11.7mg	エネルギー 1458kcal 蛋白質 47.5g 脂質 29.7g 炭水 258.9g 食塩 6.6g 鉄 6.9mg

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 4月15日～2026年 4月21日)

	4月15日 (水)	4月16日 (木)	4月17日 (金)	4月18日 (土)	4月19日 (日)	4月20日 (月)	4月21日 (火)
朝食	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	黒糖パン ジャム 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
昼食	米飯 松風焼き <付合せ> オクラのツナ和え 清汁	米飯 筑前煮 ほうれん草のしらす和 清汁	米飯 サバのみぞれ煮 <付合せ> 錦糸和え 味噌汁	米飯 カレーの甘酢あんかけ <付合せ> じゃがいも洋風煮 清汁	米飯 豚肉と厚揚げの煮物 炒り豆腐 コンソメスープ	米飯 ミートオムレツ <付合せ> チーズポテトサラダ ホワイトスープ	(1/2量) 菜飯 焼うどん ごぼうサラダ プリン
夕食	米飯 豚肉の旨塩炒め たまごサラダ 果物 (みかん)	米飯 野菜かき揚げ <付合せ> 切干大根 果物 (りんご)	米飯 ハンバーグ (ソース) <付合せ> 茄子の煮物 果物 (白桃)	米飯 ミートローフ <付合せ> 大豆のトマト煮 果物 (洋ナシ)	米飯 カレーコロケ <付合せ> レバーと里芋の煮物 果物 (マンゴー)	米飯 ぶり大根 ちくわ煮 果物 (黄桃)	米飯 豚肉とごぼうの旨煮 高野豆腐の煮物 果物 (パイナップル)
3時	<A> バウムクーヘン パイシムース <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	<A> ドーナツ いちごムース <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	コーヒーゼリー
合計	エネルギー-1153kcal 蛋白質 59.6g 脂質 47.0g 炭水 240.8g 食塩 5.7g 鉄 6.3mg	エネルギー-1384kcal 蛋白質 37.6g 脂質 30.7g 炭水 246.9g 食塩 5.5g 鉄 8.5mg	エネルギー-1500kcal 蛋白質 47.3g 脂質 30.4g 炭水 263.9g 食塩 6.1g 鉄 6.0mg	エネルギー-1424kcal 蛋白質 48.5g 脂質 25.8g 炭水 257.0g 食塩 5.7g 鉄 7.2mg	エネルギー-1519kcal 蛋白質 49.3g 脂質 41.2g 炭水 245.4g 食塩 6.1g 鉄 10.8mg	エネルギー-1430kcal 蛋白質 45.7g 脂質 26.3g 炭水 255.9g 食塩 5.6g 鉄 4.8mg	エネルギー-1567kcal 蛋白質 39.2g 脂質 38.6g 炭水 271.8g 食塩 7.5g 鉄 6.8mg

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 4月22日～2026年 4月28日)

	4月22日 (水)	4月23日 (木)	4月24日 (金)	4月25日 (土)	4月26日 (日)	4月27日 (月)	4月28日 (火)
朝食	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	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 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> インゲンのごま和え 味噌汁	米飯 油淋鶏 <付合せ> キャベツとハムのトマ コンソメスープ	米飯 海老かき揚げ <付合せ> 筍のおかか煮 味噌汁	米飯 カレーのおろし煮 スパサラ 清汁	米飯 ラタトゥイユハンバー <付合せ> はんぺん煮 コンソメスープ
夕食	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> 昆布と揚げの煮物 果物 (りんご)	米飯 八宝菜 ギョーザ 果物 (白桃)	米飯 豚肉のトマト煮 ウインナー (3本) 果物 (洋ナシ)	米飯 さばの味噌煮 <付合せ> じゃがいも金平 果物 (マンゴー)	米飯 コロッケ <付合せ> さつま揚げの煮物 果物 (黄桃)	米飯 ホイコーロー 茄子の揚げ浸し 果物 (パイ)
3時	<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 ピーチムース <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> ポーロ ヨーグルト <共通料理> レモンティー	<A> バウムクーヘン みかんゼリー <共通料理> レモンティー	チョコムース	<A> ウエハース みかんゼリー <共通料理> アップルティー
合計	エネルギー-1479kcal 蛋白質 57.9g 脂質 32.3g 炭水 258.2g 食塩 6.3g 鉄 7.9mg	エネルギー-1525kcal 蛋白質 42.8g 脂質 52.2g 炭水 228.1g 食塩 6.7g 鉄 5.6mg	エネルギー-1411kcal 蛋白質 42.8g 脂質 28.7g 炭水 262.4g 食塩 7.5g 鉄 13.4mg	エネルギー-1556kcal 蛋白質 47.4g 脂質 37.2g 炭水 263.9g 食塩 5.0g 鉄 6.2mg	エネルギー-1416kcal 蛋白質 46.9g 脂質 40.2g 炭水 222.9g 食塩 6.3g 鉄 8.3mg	エネルギー-1540kcal 蛋白質 43.7g 脂質 35.8g 炭水 263.1g 食塩 5.6g 鉄 4.1mg	エネルギー-1403kcal 蛋白質 37.6g 脂質 26.2g 炭水 255.3g 食塩 6.9g 鉄 6.4mg

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 4月29日～2026年 4月30日)

	4月29日 (水)	4月30日 (木)					
朝食	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					
昼食	米飯 カレー煮 かぼちゃサラダ ホワイトスープ	(1/2量) 菜飯 味噌ラーメン かにシュウマイ 杏仁豆腐					
夕食	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> 白菜と厚揚げの煮物 果物 (りんご)					
3時	<A> ビスコ 杏仁豆腐 <共通料理> レモンティー	水羊羹					
合計	エネルギー-1368kcal 蛋白質 39.7g 脂質 23.7g 炭水 269.3g 食塩 4.8g 鉄 6.7mg	エネルギー-1544kcal 蛋白質 41.6g 脂質 43.3g 炭水 253.5g 食塩 8.3g 鉄 7.5mg					