

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食01>

(2026年 5月 1日～2026年 5月 7日)

	5月 1日 (金)	5月 2日 (土)	5月 3日 (日)	5月 4日 (月)	5月 5日 (火)	5月 6日 (水)	5月 7日 (木)
朝食	きのこ雑炊 漬物 ほうれん草のおひたし	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 人参しりしり	さつま雑炊 漬物 金時豆	桜えび雑炊 漬物 南瓜煮	レーズンドッグ ジャーマンポテト 牛乳
昼食	米飯 お好み焼き 切干しサラダ 味噌汁	米飯 かにクリームコロッケ <付合せ> ほうれん草ソテー 清汁	米飯 かに玉 (甘酢) <付合せ> えびシュウマイ 中華スープ	米飯 白身魚フライ <付合せ> ぎせい豆腐 味噌汁	★お子様ランチ★ チキンライス プレート コンソメスープ フルーツポンチ	米飯 松風焼き <付合せ> オクラのツナ和え 清汁	米飯 さばのカレー南蛮 <付合せ> 長芋のそぼろ煮 味噌汁
夕食	米飯 鶏じゃが 卵の花 果物 (パイナップル)	米飯 筑前煮 インゲンのごま和え 果物 (白桃)	米飯 千草蒸し <付合せ> 大学芋 果物 (黄桃)	米飯 ピーマン肉詰め <付合せ> ささみとブロッコリー 果物 (マンゴー)	米飯 野菜かき揚げ <付合せ> 長いもそぼろ煮 果物 (洋ナシ)	米飯 豚肉の旨塩炒め たまごサラダ 果物 (みかん)	米飯 和風ハンバーグ <付合せ> 切干大根 果物 (りんご)
3時	アップルティー ビスコ	水羊羹	人形焼き	マンゴーミルク	レモンティー 子どもの日ゼリー	アップルティー ガレットサンド	レモンティー ウエハース
合計	エネルギー-1604kcal 蛋白質 47.9g 脂質 38.5g 炭水 273.7g 食塩 6.8g 鉄 5.6mg	エネルギー-1579kcal 蛋白質 39.9g 脂質 30.1g 炭水 293.2g 食塩 7.2g 鉄 7.7mg	エネルギー-1618kcal 蛋白質 45.7g 脂質 35.2g 炭水 286.7g 食塩 6.8g 鉄 7.7mg	エネルギー-1467kcal 蛋白質 48.1g 脂質 37.3g 炭水 240.8g 食塩 4.8g 鉄 4.8mg	エネルギー-1631kcal 蛋白質 43.4g 脂質 33.2g 炭水 293.5g 食塩 7.4g 鉄 7.7mg	エネルギー-1637kcal 蛋白質 55.7g 脂質 49.8g 炭水 250.6g 食塩 5.4g 鉄 5.3mg	エネルギー-1540kcal 蛋白質 46.0g 脂質 37.4g 炭水 247.3g 食塩 6.2g 鉄 9.7mg

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食01>

(2026年 5月 8日～2026年 5月14日)

	5月 8日 (金)	5月 9日 (土)	5月10日 (日)	5月11日 (月)	5月12日 (火)	5月13日 (水)	5月14日 (木)
朝食	かぼちゃ粥 漬物 おくらのおかか和え	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 紅あずま甘露煮	しらす雑炊 漬物 金時豆	鮭雑炊 漬物 小松菜のおひたし	カスタードロール ハムポテト 牛乳
昼食	米飯 サバのみぞれ煮 <付合せ> 錦糸和え 味噌汁	米飯 カレイの甘酢あんかけ <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	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
夕食	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 (洋ナン)	米飯 メンチカツ <付合せ> レバーと大根の煮物 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)	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)
3時	アップルティー ソフトクッキー	栗羊羹	レモンティー 牛乳ケーキ	黒糖饅頭	レモンティー あんバタまん	小豆みるく	アップルティー 白い風船
合計	エネルギー-1628kcal 蛋白質 52.4g 脂質 37.3g 炭水 265.7g 食塩 6.2g 鉄 5.3mg	エネルギー-1492kcal 蛋白質 48.6g 脂質 26.1g 炭水 274.1g 食塩 4.8g 鉄 7.3mg	エネルギー-1481kcal 蛋白質 48.5g 脂質 48.7g 炭水 218.5g 食塩 5.3g 鉄 13.6mg	エネルギー-1470kcal 蛋白質 40.0g 脂質 23.4g 炭水 277.8g 食塩 5.4g 鉄 5.0mg	エネルギー-1594kcal 蛋白質 40.2g 脂質 39.2g 炭水 275.9g 食塩 8.1g 鉄 6.8mg	エネルギー-1493kcal 蛋白質 56.0g 脂質 32.1g 炭水 250.9g 食塩 6.5g 鉄 7.7mg	エネルギー-1639kcal 蛋白質 43.9g 脂質 55.3g 炭水 248.9g 食塩 7.0g 鉄 6.6mg

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食01>

(2026年 5月15日～2026年 5月21日)

	5月15日 (金)	5月16日 (土)	5月17日 (日)	5月18日 (月)	5月19日 (火)	5月20日 (水)	5月21日 (木)
朝食	菜粥 漬物 ほうれん草の白和え	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 さつまいもレモン煮	ツナ雑炊 漬物 金時豆	そばろ雑炊 漬物 卵豆腐	牛乳パン つみれのスープ煮 牛乳
昼食	米飯 白身のチリソース <付合せ> 春雨サラダ 牛乳スープ	米飯 おろしカツ <付合せ> 紅あずまサラダ 味噌汁	米飯 クリームコロッケ <付合せ> じゃがいも金平 コンソメスープ	米飯 すり身天・なす天 <付合せ> キャベツとハムのトマ 牛乳スープ	米飯 豚の甘辛煮 大根と薄あげの煮物 味噌汁	米飯 豚とピーマンの炒め物 餃子 清汁	米飯 チキンかつ <付合せ> 錦糸和え 清汁
夕食	米飯 豚の生姜焼き がんも煮 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 アジの南蛮漬け 山芋とろろ 果物 (りんご)	米飯 バジルチキン <付合せ> ひじき煮 果物 (パイン)	米飯 甘酢からあげ <付合せ> れんこんのそばろ煮 果物 (みかん)	米飯 ブリの甘酢あんかけ <付合せ> 根菜サラダ 果物 (黄桃)
3時	レモンティー バウムクーヘン	抹茶羊羹	もみじ饅頭	レモンティー ソフトクッキー	アップルティー ドーナツ	レモンティー ミニボーロ	コーヒーゼリー
合計	1人1日* -1555kcal 蛋白質 46.4g 脂質 40.7g 炭水 257.2g 食塩 6.2g 鉄 4.6mg	1人1日* -1621kcal 蛋白質 43.5g 脂質 37.4g 炭水 281.6g 食塩 5.9g 鉄 4.7mg	1人1日* -1594kcal 蛋白質 49.8g 脂質 39.0g 炭水 266.2g 食塩 5.8g 鉄 8.7mg	1人1日* -1536kcal 蛋白質 36.6g 脂質 29.2g 炭水 287.9g 食塩 4.6g 鉄 5.1mg	1人1日* -1646kcal 蛋白質 49.2g 脂質 42.8g 炭水 274.2g 食塩 8.2g 鉄 6.0mg	1人1日* -1557kcal 蛋白質 43.9g 脂質 31.6g 炭水 278.1g 食塩 5.8g 鉄 11.6mg	1人1日* -1284kcal 蛋白質 42.6g 脂質 29.4g 炭水 232.9g 食塩 4.2g 鉄 6.8mg

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食01>

(2026年 5月22日～2026年 5月28日)

	5月22日 (金)	5月23日 (土)	5月24日 (日)	5月25日 (月)	5月26日 (火)	5月27日 (水)	5月28日 (木)
朝食	ゆかり粥 漬物 カニカマ和え	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 なます	ちくわ雑炊 漬物 金時豆	揚げ雑炊 漬物 菜の花のごま和え	ショコラロール コーンほうれん草 牛乳
昼食	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> 里芋の煮物 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 カレイのおろし煮 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	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 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 (パイナップル)	米飯 白身魚のタレかつ <付合せ> 白菜と厚揚げの煮物 果物 (りんご)	米飯 イワシの生姜煮 <付合せ> 鶏団子の甘酢あんかけ 果物 (みかん)
3時	アップルティー 黒糖ケーキ	レモンティー ワッフル	アップルティー チョコまん	レモンティー 黒糖ケーキ	レモンティー バウムクーヘン	アップルティー コロコロビスケット	レモンティー ソフトクッキー
合計	エネルギー-1447kcal 蛋白質 43.8g 脂質 32.3g 炭水 250.9g 食塩 8.1g 鉄 12.9mg	エネルギー-1655kcal 蛋白質 48.3g 脂質 41.9g 炭水 276.3g 食塩 5.0g 鉄 6.3mg	エネルギー-1503kcal 蛋白質 48.3g 脂質 42.2g 炭水 238.8g 食塩 6.3g 鉄 8.3mg	エネルギー-1488kcal 蛋白質 38.2g 脂質 34.4g 炭水 258.7g 食塩 5.7g 鉄 4.1mg	エネルギー-1493kcal 蛋白質 39.0g 脂質 28.8g 炭水 270.4g 食塩 7.0g 鉄 6.4mg	エネルギー-1556kcal 蛋白質 48.6g 脂質 31.3g 炭水 279.3g 食塩 5.0g 鉄 6.3mg	エネルギー-1587kcal 蛋白質 52.9g 脂質 42.5g 炭水 256.0g 食塩 8.3g 鉄 8.3mg

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食01>

(2026年 5月29日～2026年 5月31日)

	5月29日 (金)	5月30日 (土)	5月31日 (日)				
朝食	きのこ雑炊 漬物 ほうれん草のおひたし	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				
昼食	ロールパン ナポリタン チーズコールスロー 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> 肉シュウマイ 牛乳スープ				
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)				
3時	アップルティー ビスコ	水羊羹	アップルティー 人形焼き				
合計	エネルギー-1623kcal 蛋白質 49.4g 脂質 52.9g 炭水 241.0g 食塩 8.1g 鉄 4.5mg	エネルギー-1431kcal 蛋白質 43.2g 脂質 22.1g 炭水 267.6g 食塩 6.0g 鉄 6.8mg	エネルギー-1560kcal 蛋白質 56.4g 脂質 33.7g 炭水 264.0g 食塩 6.2g 鉄 8.0mg				