

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 6月 1日～2026年 6月 7日)

	6月 1日 (月)	6月 2日 (火)	6月 3日 (水)	6月 4日 (木)	6月 5日 (金)	6月 6日 (土)	6月 7日 (日)
朝食	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	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
昼食	米飯 麻婆豆腐 彩シュウマイ 中華スープ	(1/2量) ひじきご飯 きつねうどん キャベツの酢の物	米飯 豚肉の旨塩炒め のり和え 清汁	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 バジルチキン <付合せ> 錦糸和え コンソメスープ	ちらし寿司 漬物 (小鉢) 豚大根 清汁	米飯 メンチカツ <付合せ> 炒り豆腐 味噌汁
夕食	米飯 ピーマン肉詰め <付合せ> ぎせい豆腐 果物 (マンゴー)	米飯 松風焼き <付合せ> オクラのツナ和え 果物 (洋ナシ)	米飯 カレーの甘酢あんかけ <付合せ> 茄子の煮物 果物 (黄桃)	米飯 豚とピーマンの炒め物 切干大根 果物 (りんご)	米飯 ハンバーグ (ソース) <付合せ> 大豆のトマト煮 果物 (白桃)	米飯 サバのみぞれ煮 <付合せ> たまごサラダ 果物 (みかん)	米飯 豚肉と厚揚げの煮物 ささみとブロッコリー 果物 (パイナップル)
3時	<A> あんバターまん 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> もみじ饅頭 ピーチムース <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	抹茶羊羹	<A> ミニボーロ ヨーグルト <共通料理> レモンティー
合計	エネルギー-1343kcal 蛋白質 43.4g 脂質 24.5g 炭水 244.8g 食塩 4.7g 鉄 5.4mg	エネルギー-1348kcal 蛋白質 47.6g 脂質 19.1g 炭水 250.6g 食塩 7.2g 鉄 5.9mg	エネルギー-1353kcal 蛋白質 38.4g 脂質 31.8g 炭水 235.9g 食塩 4.7g 鉄 5.3mg	エネルギー-1476kcal 蛋白質 48.8g 脂質 37.6g 炭水 241.9g 食塩 6.6g 鉄 7.2mg	エネルギー-1502kcal 蛋白質 56.3g 脂質 32.7g 炭水 243.3g 食塩 7.1g 鉄 5.9mg	エネルギー-1458kcal 蛋白質 46.3g 脂質 26.7g 炭水 262.3g 食塩 5.6g 鉄 5.8mg	エネルギー-1425kcal 蛋白質 49.3g 脂質 49.0g 炭水 205.7g 食塩 5.8g 鉄 12.1mg

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 6月15日～2026年 6月21日)

	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)
朝食	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	そぼろ雑炊 漬物 卵豆腐	牛乳パン つみれのスープ煮 牛乳	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
昼食	米飯 すり身天 大根と薄あげの煮物 牛乳スープ	かやくご飯 (小鉢) ミニハンバー 味噌汁 漬物	米飯 八宝菜 長芋のそぼろ煮 味噌汁	(1/2量) 菜飯 ちゃんぽん麺 かにシュウマイ 杏仁豆腐	米飯 和風ハンバーグ <付合せ> 餃子 清汁	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
夕食	米飯 ミートローフ <付合せ> 山芋とろろ 果物(マンゴー)	米飯 野菜かき揚げ <付合せ> ひじき煮 果物(洋ナシ)	米飯 甘酢からあげ <付合せ> れんこんのそぼろ煮 果物(黄桃)	米飯 ぶり大根 高野豆腐の煮物 果物(りんご)	米飯 肉詰めいなり <付合せ> ちくわ和え 果物(白桃)	米飯 豚肉とごぼうのうま煮 がんと煮 果物(みかん)	米飯 ラタトゥイユハンバー <付合せ> じゃがいも金平 果物(パイナップル)
3時	<A> ソフトクッキー ヨーグルト <共通料理> アップルティー	栗羊羹	<A> カスタードケーキ プリン <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> バウムクーヘン パイナップル <共通料理> レモンティー	<A> 黒糖ケーキ ヨーグルト <共通料理> レモンティー	メロンムース
合計	エネルギー-1482kcal 蛋白質 37.9g 脂質 34.1g 炭水 264.0g 食塩 4.5g 鉄 5.8mg	エネルギー-1466kcal 蛋白質 39.4g 脂質 24.7g 炭水 275.3g 食塩 8.0g 鉄 5.5mg	エネルギー-1426kcal 蛋白質 47.0g 脂質 30.4g 炭水 245.3g 食塩 5.8g 鉄 5.1mg	エネルギー-1361kcal 蛋白質 44.1g 脂質 34.5g 炭水 223.7g 食塩 7.7g 鉄 6.2mg	エネルギー-1399kcal 蛋白質 45.4g 脂質 27.2g 炭水 242.0g 食塩 8.4g 鉄 12.1mg	エネルギー-1497kcal 蛋白質 41.5g 脂質 32.0g 炭水 266.3g 食塩 4.9g 鉄 6.6mg	エネルギー-1432kcal 蛋白質 41.3g 脂質 39.4g 炭水 235.2g 食塩 6.9g 鉄 7.9mg

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 6月22日～2026年 6月28日)

	6月22日 (月)	6月23日 (火)	6月24日 (水)	6月25日 (木)	6月26日 (金)	6月27日 (土)	6月28日 (日)
朝食	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	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	米飯 カレーのおろし煮 スパサラ 清汁	米飯 味噌カツ <付合せ> はんぺん煮 コンソメスープ	(1/2量) ふりかけご (冷) 山形だしそば ぎせい豆腐	米飯 チキンかつ <付合せ> 錦糸和え 清汁	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 かに玉 (甘酢) <付合せ> ギョーザ 中華スープ
夕食	米飯 コロッケ <付合せ> さつま揚げの煮物 果物 (マンゴー)	米飯 ホイコーロー 茄子の揚げ浸し 果物 (洋ナシ)	米飯 白身魚のタレかつ <付合せ> 白菜と厚揚げの煮物 果物 (黄桃)	米飯 イワシの生姜煮 <付合せ> 鶏団子の甘酢あんかけ 果物 (りんご)	米飯 チキン南蛮 <付合せ> 玉子と小松菜の炒め物 果物 (白桃)	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 (みかん)	米飯 さばの味噌煮 <付合せ> 茄子と厚揚げの煮物 果物 (パイナップル)
3時	<A> 人形焼き コーヒーゼリー <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> バナナカステラ ピーチムース <共通料理> アップルティー	<A> もみじ饅頭 りんごゼリー <共通料理> レモンティー	水羊羹	<A> ドーナツ パインムース <共通料理> アップルティー	<A> 栗まんじゅう ヨーグルト <共通料理> レモンティー
合計	エネルギー-1401kcal 蛋白質 35.9g 脂質 32.1g 炭水 244.1g 食塩 5.6g 鉄 4.1mg	エネルギー-1486kcal 蛋白質 37.6g 脂質 35.9g 炭水 253.4g 食塩 6.7g 鉄 5.7mg	エネルギー-1309kcal 蛋白質 47.3g 脂質 23.7g 炭水 232.0g 食塩 6.6g 鉄 6.4mg	エネルギー-1250kcal 蛋白質 45.3g 脂質 27.4g 炭水 213.4g 食塩 5.1g 鉄 8.8mg	エネルギー-1583kcal 蛋白質 49.1g 脂質 48.0g 炭水 243.0g 食塩 8.1g 鉄 4.6mg	エネルギー-1346kcal 蛋白質 42.3g 脂質 22.1g 炭水 247.4g 食塩 5.9g 鉄 6.7mg	エネルギー-1480kcal 蛋白質 53.5g 脂質 35.7g 炭水 242.5g 食塩 6.7g 鉄 15.9mg

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 6月29日～2026年 6月30日)

	6月29日 (月)	6月30日 (火)					
朝食	たまご雑炊 漬物 人参しりしり	さつま雑炊 漬物 金時豆					
昼食	米飯 鶏の梅しそフライ <付合せ> 柚子和え 味噌汁	米飯 お好み焼き 切干しサラダ 味噌汁					
夕食	米飯 マスタードチキン <付合せ> ささみとブロッコリー 果物 (マンゴー)	米飯 鶏じゃが 卵の花 果物 (洋ナシ)					
3時	コーヒーゼリー	<A> ロールケーキ ぶどうゼリー <共通料理> アップルティー					
合計	エネルギー-1386kcal 蛋白質 52.3g 脂質 26.8g 炭水 241.7g 食塩 5.8g 鉄 4.4mg	エネルギー-1549kcal 蛋白質 43.8g 脂質 31.7g 炭水 278.0g 食塩 6.8g 鉄 6.3mg					