

# 献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 7月 1日~2026年 7月 7日)

	7月 1日 (水)	7月 2日 (木)	7月 3日 (金)	7月 4日 (土)	7月 5日 (日)	7月 6日 (月)	7月 7日 (火)
朝食	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	たまご雑炊 漬物 紅あずま甘露煮	しらす雑炊 漬物 金時豆
昼食	(2/1)ふりかけご飯 冷やし中華 えびシュウマイ	米飯 ハッシュドポーク 紅あずまサラダ ヨーグルト 漬物	米飯 豆腐ハンバーグ <付合せ> じゃがいも金平 コンソメスープ	米飯 味噌カツ <付合せ> 錦糸和え 味噌汁	米飯 メバルの黒酢あんかけ <付合せ> 竹輪と春雨のサラダ 中華スープ	米飯 豚の甘辛煮 大根と薄あげの煮物 味噌汁	(2/1)ゆかりご飯 七夕そうめん 星形しんじょ
夕食	米飯 豚肉と厚揚げの煮物 ぎせい豆腐 果物 (黄桃)	米飯 ブリの甘酢あんかけ <付合せ> 枝豆しんじょ 果物 (りんご)	米飯 鶏天 <付合せ> 小松菜のそぼろ煮 果物 (白桃)	米飯 イワシの生姜煮 <付合せ> ちくわ煮 果物 (みかん)	米飯 温しゃぶ 炒り豆腐 果物 (パイナップル)	米飯 ミートオムレツ <付合せ> マカロニサラダ 果物 (マンゴー)	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 (洋ナシ)
3時	<A> もみじ饅頭 <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> 杏仁豆腐 <共通料理> レモンティー	<A> ドーナツ <B> パイナップル <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> ロールケーキ <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
合計	1人1日* -1401kcal 蛋白質 43.9g 脂質 34.3g 炭水 233.4g 食塩 7.7g 鉄 5.9mg	1人1日* -1589kcal 蛋白質 45.8g 脂質 50.4g 炭水 256.6g 食塩 7.2g 鉄 8.6mg	1人1日* -1424kcal 蛋白質 49.1g 脂質 37.6g 炭水 229.2g 食塩 6.5g 鉄 5.5mg	1人1日* -1372kcal 蛋白質 47.2g 脂質 28.1g 炭水 235.5g 食塩 6.1g 鉄 7.1mg	1人1日* -1298kcal 蛋白質 52.0g 脂質 32.4g 炭水 205.8g 食塩 6.0g 鉄 7.0mg	1人1日* -1383kcal 蛋白質 34.4g 脂質 33.3g 炭水 241.1g 食塩 6.2g 鉄 4.1mg	1人1日* -1382kcal 蛋白質 43.8g 脂質 29.5g 炭水 237.6g 食塩 10.3g 鉄 5.2mg

# 献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 7月 8日~2026年 7月14日)

	7月 8日 (水)	7月 9日 (木)	7月10日 (金)	7月11日 (土)	7月12日 (日)	7月13日 (月)	7月14日 (火)
朝食	鮭雑炊 漬物 錦糸和え	カスタードロール ハムポテト 牛乳	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
昼食	米飯 メンチカツ&ミニハン <付合せ> オクラのツナ和え 清汁	米飯 白身魚のタレかつ <付合せ> 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁	米飯 八宝菜 錦糸和え 中華スープ	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 チキンかつ <付合せ> じゃがいも金平 味噌汁	米飯 さばの味噌煮 <付合せ> 茄子と厚揚げの煮物 清汁	米飯 クリームコロッケ&ウ <付合せ> スパサラ コンソメスープ
夕食	米飯 豆腐の中華煮 ささみとブロッコリー 果物 (黄桃)	米飯 松風焼き <付合せ> チキンナゲット (2個 果物 (りんご)	米飯 豚肉のトマト煮 茄子の揚げ浸し 果物 (白桃)	米飯 カレイのおろし煮 筍のおかか煮 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 (パイナップル)	米飯 チキン南蛮 <付合せ> 玉子と小松菜の炒め物 果物 (マンゴー)	米飯 ピーマン肉詰め <付合せ> ぎせい豆腐 果物 (洋ナシ)
3時	<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	<A> バウムクーヘン <B> 杏仁豆腐 <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	<A> ビスコ <B> コーヒーゼリー <共通料理> アップルティー	水羊羹
合計	1人1日* -1260kcal 蛋白質 46.8g 脂質 27.7g 炭水 213.7g 食塩 5.9g 鉄 8.7mg	1人1日* -1417kcal 蛋白質 63.8g 脂質 40.5g 炭水 207.7g 食塩 5.5g 鉄 8.6mg	1人1日* -1207kcal 蛋白質 34.3g 脂質 28.2g 炭水 205.8g 食塩 5.0g 鉄 5.5mg	1人1日* -1353kcal 蛋白質 40.7g 脂質 35.5g 炭水 221.8g 食塩 7.6g 鉄 3.7mg	1人1日* -1342kcal 蛋白質 48.3g 脂質 27.1g 炭水 233.1g 食塩 6.8g 鉄 8.0mg	1人1日* -1361kcal 蛋白質 43.6g 脂質 29.9g 炭水 235.2g 食塩 5.4g 鉄 6.4mg	1人1日* -1544kcal 蛋白質 44.8g 脂質 38.3g 炭水 260.4g 食塩 6.4g 鉄 5.6mg

# 献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 7月15日～2026年 7月21日)

	7月15日 (水)	7月16日 (木)	7月17日 (金)	7月18日 (土)	7月19日 (日)	7月20日 (月)	7月21日 (火)
朝食	そばろ雑炊 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	かぼちゃ粥 漬物 おくらのおかか和え	たまご雑炊 漬物 なます	ちくわ雑炊 漬物 金時豆
昼食	米飯 バジルチキン <付合せ> 錦糸和え コンソメスープ	米飯 白身魚フライ <付合せ> のり和え 味噌汁	赤飯 天ぷら 鱈の西京焼き 炊き合わせ	米飯 豚肉の旨塩炒め たまごサラダ 中華スープ	米飯 かに玉 (甘酢) <付合せ> ギョーザ 中華スープ	米飯 ぼんから 根菜サラダ コンソメスープ	ちらし寿司 漬物 (小鉢) 豚大根 清汁
夕食	米飯 豚肉のオイスター炒め 湯葉と青梗菜の和え物 果物 (黄桃)	米飯 ハンバーグ (ソース) <付合せ> 大豆のトマト煮 果物 (りんご)	米飯 コロケ・チキンソテ <付合せ> さつま揚げの煮物 果物 (白桃)	米飯 カレイの甘酢あんかけ <付合せ> 茄子の煮物 果物 (みかん)	米飯 豚とピーマンの炒め物 はんぺん煮 果物 (パイナップル)	米飯 イワシの梅煮 <付合せ> 鶏団子の甘酢あんかけ 果物 (マンゴー)	米飯 サバのみぞれ煮 <付合せ> 切干大根 果物 (洋ナシ)
3時	<A> 人形焼き <B> ぶどうゼリー <共通料理> アップルティー	<A> あんバターまん <B> ヨーグルト <共通料理> レモンティー	ぜんざい	<A> 白い風船 <B> コーヒーゼリー <共通料理> アップルティー	<A> もみじ饅頭 <B> プリン <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	抹茶羊羹
合計	エネルギー-1268kcal 蛋白質 50.7g 脂質 32.5g 炭水 199.4g 食塩 6.6g 鉄 4.8mg	エネルギー-1452kcal 蛋白質 52.4g 脂質 43.6g 炭水 207.8g 食塩 5.8g 鉄 8.2mg	エネルギー-1542kcal 蛋白質 59.8g 脂質 31.8g 炭水 260.6g 食塩 10.3g 鉄 7.0mg	エネルギー-1447kcal 蛋白質 42.6g 脂質 44.5g 炭水 224.4g 食塩 4.8g 鉄 5.4mg	エネルギー-1308kcal 蛋白質 41.0g 脂質 31.7g 炭水 220.5g 食塩 6.7g 鉄 11.6mg	エネルギー-1413kcal 蛋白質 57.8g 脂質 31.2g 炭水 233.4g 食塩 6.2g 鉄 6.5mg	エネルギー-1304kcal 蛋白質 43.2g 脂質 17.0g 炭水 249.2g 食塩 6.1g 鉄 6.2mg

# 献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 7月22日～2026年 7月28日)

	7月22日 (水)	7月23日 (木)	7月24日 (金)	7月25日 (土)	7月26日 (日)	7月27日 (月)	7月28日 (火)
朝食	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	きのご雑炊 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
昼食	米飯 白身の唐揚げカレーマ <付合せ> 紅あずまサラダ 牛乳スープ	(2/1)菜飯 焼そば コールスロー プリン	米飯 おろしカツ <付合せ> チキンポテトサラダ 味噌汁	米飯 鶏の梅しそフライ <付合せ> マカロニサラダ ホワイトスープ	米飯 うな玉井 豆腐しんじょ 赤だし 漬物	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 照り焼きハンバーグ キャベツとハムのトマ 清汁
夕食	米飯 ロールキャベツ <付合せ> 肉シュウマイ 果物 (黄桃)	米飯 豚の生姜焼き がんと煮 果物 (りんご)	米飯 メバルのアクアパッツ <付合せ> 昆布と揚げの煮物 果物 (白桃)	米飯 麻婆豆腐 シュウマイ 果物 (みかん)	米飯 アジの南蛮漬け 山芋とろろ 果物 (パイン)	米飯 チキンステーキ <付合せ> ひじき煮 果物 (マンゴー)	米飯 甘酢からあげ <付合せ> れんこんのそぼろ煮 果物 (洋ナシ)
3時	<A> ミニボーロ <B> ヨーグルト <共通料理> レモンティー	<A> ビスコ <B> りんごゼリー <共通料理> アップルティー	マンゴーミルク	<A> 人形焼き <B> コーヒーゼリー <共通料理> レモンティー	<A> ウエハース <B> ヨーグルト <共通料理> アップルティー	いちごムース	<A> チョコパイ <B> ピーチムース <共通料理> レモンティー
合計	エネルギー-1299kcal 蛋白質 46.5g 脂質 28.9g 炭水 220.2g 食塩 4.5g 鉄 4.9mg	エネルギー-1462kcal 蛋白質 39.8g 脂質 57.6g 炭水 200.0g 食塩 7.1g 鉄 8.1mg	エネルギー-1395kcal 蛋白質 49.9g 脂質 37.2g 炭水 223.0g 食塩 6.6g 鉄 4.3mg	エネルギー-1424kcal 蛋白質 50.9g 脂質 32.0g 炭水 237.9g 食塩 6.9g 鉄 5.2mg	エネルギー-1378kcal 蛋白質 49.5g 脂質 32.7g 炭水 225.4g 食塩 5.8g 鉄 7.6mg	エネルギー-1370kcal 蛋白質 51.1g 脂質 31.6g 炭水 229.1g 食塩 6.5g 鉄 4.6mg	エネルギー-1423kcal 蛋白質 43.8g 脂質 23.7g 炭水 252.3g 食塩 7.4g 鉄 6.1mg

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 7月29日～2026年 7月31日)

## 献立表

	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)				
朝食	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				
昼食	米飯 カレー煮 餃子 牛乳スープ	米飯 れんこんはさみ蒸し <付合せ> 柚子和え 味噌汁	(2/1)わかめご飯 お好み焼き 切干しサラダ 味噌汁				
夕食	米飯 さばの味噌煮 <付合せ> 茄子と厚揚げの煮物 果物 (黄桃)	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 (りんご)	米飯 鶏じゃが 卵の花 果物 (白桃)				
3時	<A> バウムクーヘン <B> プリン <共通料理> アップルティー	<A> ソフトクッキー <B> ぶどうゼリー <共通料理> レモンティー	栗羊羹				
合計	1114kcal 1305kcal 蛋白質 42.4g 脂質 24.9g 炭水 233.6g 食塩 4.6g 鉄 12.9mg	1114kcal 1364kcal 蛋白質 53.1g 脂質 35.6g 炭水 219.4g 食塩 6.3g 鉄 6.8mg	1114kcal 1363kcal 蛋白質 43.1g 脂質 33.3g 炭水 230.5g 食塩 6.8g 鉄 4.8mg				