

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 8月 1日～2026年 8月 7日)

	8月 1日 (土)	8月 2日 (日)	8月 3日 (月)	8月 4日 (火)	8月 5日 (水)	8月 6日 (木)	8月 7日 (金)
朝 食	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 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
昼 食	米飯 豚肉の旨塩炒め たまごサラダ 中華スープ	米飯 ロールキャベツ <付合せ> 春雨サラダ コンソメスープ	ちらし寿司 漬物 (小鉢) 豚大根 清汁	米飯 ぼんから 紅あずまサラダ 味噌汁	米飯 白身の唐揚げカレーマ <付合せ> コールスロー 牛乳スープ	(2/1) 菜飯 焼うどん 根菜サラダ プリン	米飯 メバルのアクアパッツ <付合せ> チーズポテトサラダ 牛乳スープ
夕 食	米飯 サバのみぞれ煮 <付合せ> 切干大根 果物 (みかん)	米飯 かに玉 (甘酢) <付合せ> ギョーザ 果物 (パイナップル)	米飯 カレイの甘酢あんかけ <付合せ> 茄子の煮物 果物 (マンゴー)	米飯 豚の生姜焼き がんも煮 果物 (洋ナシ)	米飯 チキンステーキ <付合せ> ひじき煮 果物 (黄桃)	米飯 豚とピーマンの炒め物 はんぺん煮 果物 (りんご)	米飯 おろしカツ <付合せ> 昆布と揚げの煮物 果物 (白桃)
3 時	<A> 黒糖ケーキ ヨーグルト <共通料理> レモンティー	<A> 人形焼き コーヒゼリー <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 ヨーグルト <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
合 計	エネルギー-1413kcal 蛋白質 49.3g 脂質 41.7g 炭水 216.7g 食塩 5.0g 鉄 5.4mg	エネルギー-1319kcal 蛋白質 39.3g 脂質 42.8g 炭水 200.0g 食塩 7.5g 鉄 14.0mg	エネルギー-1235kcal 蛋白質 30.9g 脂質 20.4g 炭水 236.1g 食塩 4.5g 鉄 4.3mg	エネルギー-1576kcal 蛋白質 54.1g 脂質 45.4g 炭水 243.8g 食塩 7.3g 鉄 5.7mg	エネルギー-1375kcal 蛋白質 53.6g 脂質 39.5g 炭水 210.5g 食塩 6.1g 鉄 5.2mg	エネルギー-1381kcal 蛋白質 41.8g 脂質 38.1g 炭水 221.3g 食塩 7.3g 鉄 8.7mg	エネルギー-1383kcal 蛋白質 43.2g 脂質 41.0g 炭水 218.7g 食塩 6.0g 鉄 4.2mg

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 8月 8日～2026年 8月14日)

	8月 8日 (土)	8月 9日 (日)	8月10日 (月)	8月11日 (火)	8月12日 (水)	8月13日 (木)	8月14日 (金)
朝 食	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
昼 食	米飯 甘酢からあげ <付合せ> れんこんのそぼろ煮 清汁	米飯 カレー煮 餃子 コンソメスープ	(2/1)ゆかりご飯 そうめん しんじょ	米飯 鶏のプロヴァンス風 <付合せ> マカロニサラダ ホワイトスープ	米飯 豚の甘辛煮 大根と薄あげの煮物 味噌汁	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 イワシの梅煮 <付合せ> 鶏団子の甘酢あんかけ 果物 (みかん)	米飯 照り焼きハンバーグ <付合せ> 茄子と厚揚げの煮物 果物 (パイナップル)	米飯 さばの味噌煮 <付合せ> ささみとブロッコリー 果物 (マンゴー)	米飯 麻婆豆腐 シュウマイ 果物 (洋ナシ)	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 鶏じゃが 卵の花 果物 (りんご)	米飯 マスタードチキン <付合せ> キャベツとハムのトマ 果物 (白桃)
3 時	<A> 栗まんじゅう 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 ぶどうゼリー <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> 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 パインムース <共通料理> アップルティー	<A> ミニボーロ ヨーグルト <共通料理> レモンティー
合 計	1144kcal -1406kcal 蛋白質 50.1g 脂質 25.0g 炭水 251.0g 食塩 7.1g 鉄 6.5mg	1144kcal -1521kcal 蛋白質 44.9g 脂質 36.4g 炭水 247.7g 食塩 6.4g 鉄 15.8mg	1144kcal -1286kcal 蛋白質 46.0g 脂質 20.0g 炭水 231.7g 食塩 8.1g 鉄 5.5mg	1144kcal -1433kcal 蛋白質 55.1g 脂質 35.7g 炭水 229.6g 食塩 5.9g 鉄 5.8mg	1144kcal -1370kcal 蛋白質 37.8g 脂質 40.2g 炭水 223.5g 食塩 6.2g 鉄 3.5mg	1144kcal -1195kcal 蛋白質 41.5g 脂質 25.2g 炭水 210.4g 食塩 5.8g 鉄 6.4mg	1144kcal -1285kcal 蛋白質 47.4g 脂質 36.5g 炭水 198.4g 食塩 8.5g 鉄 4.8mg

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 8月15日～2026年 8月21日)

	8月15日（土）	8月16日（日）	8月17日（月）	8月18日（火）	8月19日（水）	8月20日（木）	8月21日（金）
朝 食	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	きのご雑炊 漬物 ほうれん草のおひたし
昼 食	米飯 白身のチリソース <付合せ> 肉シュウマイ 中華スープ	米飯 メパルの黒酢あんかけ <付合せ> 竹輪と春雨のサラダ 中華スープ	米飯 カレー コールスロー ヨーグルト 漬物	米飯 味噌カツ <付合せ> 錦糸和え 味噌汁	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
夕 食	米飯 ミートオムレツ <付合せ> マカロニサラダ 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 イワシの生姜煮 <付合せ> ちくわ煮 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）	米飯 豆腐の中華煮 ささみとプロコッリー 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）
3 時	コーヒージェリー	<A> ロールケーキ ぶどうゼリー <共通料理> アップルティー	<A> ワッフル いちごムース <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> 黒糖ケーキ ヨーグルト <共通料理> レモンティー	<A> パウムクーヘン 杏仁豆腐 <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
合 計	エネルギー-1476kcal 蛋白質 46.6g 脂質 32.5g 炭水 252.7g 食塩 5.6g 鉄 5.6mg	エネルギー-1299kcal 蛋白質 55.8g 脂質 33.0g 炭水 201.1g 食塩 6.3g 鉄 7.1mg	エネルギー-1389kcal 蛋白質 45.5g 脂質 28.8g 炭水 238.9g 食塩 6.8g 鉄 8.3mg	エネルギー-1449kcal 蛋白質 43.3g 脂質 38.4g 炭水 239.0g 食塩 7.4g 鉄 5.2mg	エネルギー-1265kcal 蛋白質 45.5g 脂質 28.1g 炭水 215.4g 食塩 5.5g 鉄 9.4mg	エネルギー-1437kcal 蛋白質 65.0g 脂質 45.0g 炭水 200.8g 食塩 6.0g 鉄 8.8mg	エネルギー-1216kcal 蛋白質 39.5g 脂質 29.2g 炭水 201.0g 食塩 5.4g 鉄 5.7mg

〔寝屋川十字の園〕

＜常食＞

(2026年 8月22日～2026年 8月28日)

献立表

	8月22日（土）	8月23日（日）	8月24日（月）	8月25日（火）	8月26日（水）	8月27日（木）	8月28日（金）
朝 食	かまぼこ雑炊 漬物 うぐいす豆	食パン ジャム キャベツソーテー 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	かぼちゃ粥 漬物 おくらのおかか和え
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 かつ煮 じゃがいも金平 味噌汁	米飯 カレイのおろし煮 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	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	米飯 ハッシュドポーク 紅あずまサラダ ヨーグルト 漬物
夕 食	米飯 さばの味噌煮 ＜付合せ＞ 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）	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 ブリの甘酢あんかけ ＜付合せ＞ 枝豆しんじょ 果物（りんご）
3 時	＜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	＜A＞ 人形焼き ＜B＞ ぶどうゼリー ＜共通料理＞ アップルティー	＜A＞ あんぱたまん ＜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
合 計	エネルギー 1406kcal 蛋白質 48.6g 脂質 38.3g 炭水 222.0g 食塩 8.0g 鉄 4.8mg	エネルギー 1330kcal 蛋白質 46.7g 脂質 22.7g 炭水 241.2g 食塩 7.0g 鉄 7.9mg	エネルギー 1345kcal 蛋白質 38.6g 脂質 29.3g 炭水 236.0g 食塩 5.7g 鉄 5.4mg	エネルギー 1464kcal 蛋白質 41.3g 脂質 37.2g 炭水 246.9g 食塩 6.4g 鉄 5.6mg	エネルギー 1264kcal 蛋白質 46.7g 脂質 28.3g 炭水 211.9g 食塩 6.5g 鉄 4.9mg	エネルギー 1811kcal 蛋白質 59.5g 脂質 47.9g 炭水 283.5g 食塩 7.0g 鉄 8.8mg	エネルギー 1464kcal 蛋白質 44.3g 脂質 39.3g 炭水 250.9g 食塩 6.7g 鉄 6.2mg

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 8月29日～2026年 8月31日)

献立表

	8月29日（土）	8月30日（日）	8月31日（月）				
朝食	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				
昼食	(2/1)ふりかけご飯 冷やし中華 えびシュウマイ	米飯 ホイコーロー 餃子 牛乳スープ	米飯 豚とピーマンの炒め物 里芋の煮物 清汁				
夕食	米飯 卵の中華あんかけ ひじき煮 果物（みかん）	米飯 豚肉と厚揚げの煮物 ぎせい豆腐 果物（黄桃）	米飯 甘酢からあげ <付け合せ> れんこんのそぼろ煮 果物（マンゴー）				
3時	<A> もみじ饅頭 プリン <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				
合計	エネルギー-1486kcal 蛋白質 43.7g 脂質 35.1g 炭水 252.5g 食塩 9.3g 鉄 6.2mg	エネルギー-1400kcal 蛋白質 40.6g 脂質 50.7g 炭水 203.2g 食塩 5.5g 鉄 15.4mg	エネルギー-1486kcal 蛋白質 38.2g 脂質 26.1g 炭水 278.3g 食塩 5.5g 鉄 5.1mg				