

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 9月 1日～2026年 9月 7日)

献立表

	9月 1日 (火)	9月 2日 (水)	9月 3日 (木)	9月 4日 (金)	9月 5日 (土)	9月 6日 (日)	9月 7日 (月)
朝食	しらす雑炊 漬物 金時豆	鮭雑炊 漬物 小松菜の錦糸和え	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
昼食	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	(2/1) 菜飯 焼そば コールスロー バナナ	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> ほうれん草の錦糸和え 味噌汁	(2/1) ゆかりご飯 そうめん しんじょ みつ豆	米飯 豚の甘辛煮 大根と薄あげの煮物 味噌汁
夕食	米飯 鶏じゃが 卵の花 果物 (洋ナシ)	米飯 豚肉と厚揚げの煮物 ぎせい豆腐 果物 (黄桃)	米飯 カレイのおろし煮 筍のおかか煮 果物 (りんご)	米飯 鶏のプロヴァンス風 <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 (パイン)	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)
3時	<A> ワッフル いちごムース <共通料理> アセロラジュース	マンゴーミルク	<A> 黒糖ケーキ プリン <共通料理> りんごジュース	<A> バウムクーヘン 杏仁豆腐 <共通料理> レモンティー	<A> ビスケット りんごゼリー <共通料理> オレンジジュース	<A> ソフトクッキー ヨーグルト <共通料理> アップルティー	<A> ビスコ コーヒゼリー <共通料理> アセロラジュース
合計	エネルギー 1304kcal 蛋白質 43.4g 脂質 18.1g 炭水 246.6g 食塩 7.5g 鉄 5.5mg	エネルギー 1388kcal 蛋白質 40.4g 脂質 38.7g 炭水 224.5g 食塩 6.6g 鉄 5.7mg	エネルギー 1383kcal 蛋白質 41.4g 脂質 36.5g 炭水 227.8g 食塩 6.4g 鉄 8.9mg	エネルギー 1335kcal 蛋白質 49.0g 脂質 32.7g 炭水 218.9g 食塩 6.4g 鉄 6.2mg	エネルギー 1378kcal 蛋白質 47.9g 脂質 27.9g 炭水 235.9g 食塩 7.1g 鉄 7.1mg	エネルギー 1357kcal 蛋白質 57.1g 脂質 26.0g 炭水 226.2g 食塩 9.6g 鉄 7.8mg	エネルギー 1382kcal 蛋白質 34.4g 脂質 33.4g 炭水 241.9g 食塩 6.1g 鉄 4.5mg

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 9月 8日～2026年 9月14日)

	9月 8日 (火)	9月 9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)	9月12日 (土)	9月13日 (日)	9月14日 (月)
朝 食	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	たまご雑炊 漬物 なます
昼 食	(2/1)米飯 お好み焼き 切干しサラダ 味噌汁	米飯 油淋鶏 <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 鮭カツ&ミニハンバー <付合せ> きのこしんじょ 清汁	ロールパン ナポリタン チーズコールスロー ヨーグルト	米飯 かつ煮 じゃがいも金平 味噌汁	米飯 さばの生姜煮 <付合せ> 茄子と厚揚げの煮物 清汁
夕 食	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 ささみとブロッコリー 果物 (黄桃)	米飯 松風焼き <付合せ> 茄子の揚げ浸し 果物 (りんご)	米飯 豚肉のトマト煮 チキンナゲット (2個 果物 (白桃)	米飯 ブリの甘酢あんかけ <付合せ> 枝豆しんじょ 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)
3 時	水羊羹	<A> 人形焼き ぶどうゼリー	<A> あんぱまん ヨーグルト <共通料理> レモンティー	コーヒーゼリー	<A> 白い風船 杏仁豆腐 <共通料理> オレンジジュース	<A> もみじ饅頭 プリン	<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
合 計	エネルギー 1807kcal 蛋白質 46.4g 脂質 43.7g 炭水 264.0g 食塩 7.0g 鉄 5.5mg	エネルギー 1227kcal 蛋白質 49.7g 脂質 26.4g 炭水 205.4g 食塩 4.9g 鉄 4.7mg	エネルギー 1321kcal 蛋白質 56.6g 脂質 37.9g 炭水 193.0g 食塩 4.7g 鉄 7.1mg	エネルギー 1408kcal 蛋白質 47.3g 脂質 38.3g 炭水 224.7g 食塩 8.0g 鉄 5.8mg	エネルギー 1498kcal 蛋白質 44.5g 脂質 46.6g 炭水 241.5g 食塩 6.5g 鉄 4.3mg	エネルギー 1312kcal 蛋白質 47.1g 脂質 32.7g 炭水 213.2g 食塩 6.8g 鉄 7.7mg	エネルギー 1304kcal 蛋白質 43.7g 脂質 30.5g 炭水 219.1g 食塩 5.9g 鉄 5.7mg

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 9月15日～2026年 9月21日)

	9月15日（火）	9月16日（水）	9月17日（木）	9月18日（金）	9月19日（土）	9月20日（日）	9月21日（月）
朝食	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	たまご雑炊 漬物 人参しりしり
昼食	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＞ 菊菜とかまぼこの和え コンソメスープ	米飯 白身魚フライ ＜付合せ＞ ほうれん草ののり和え 味噌汁	米飯 カレー コールスロー ヨーグルト 漬物	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	松茸ご飯 鶏の八幡巻き 天ぷら さんまのみぞれ煮 煮しめ 赤だし
夕食	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 コロッケ・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（パイン）	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）
3時	抹茶羊羹	<A> ミニボーロ ヨーグルト ＜共通料理＞ アセロラジュース	<A> ビスコ りんごゼリー ＜共通料理＞ オレンジジュース	マンゴーミルク	<A> 人形焼き コーヒーゼリー	<A> ソフトクッキー ヨーグルト ＜共通料理＞ りんごジュース	安納芋ムース
合計	エネルギー1519kcal 蛋白質 42.2g 脂質 36.2g 炭水 261.7g 食塩 6.6g 鉄 5.7mg	エネルギー1286kcal 蛋白質 49.2g 脂質 32.3g 炭水 206.3g 食塩 6.6g 鉄 6.4mg	エネルギー1453kcal 蛋白質 56.2g 脂質 46.8g 炭水 208.2g 食塩 6.3g 鉄 9.7mg	エネルギー1540kcal 蛋白質 48.3g 脂質 39.5g 炭水 252.3g 食塩 8.4g 鉄 6.8mg	エネルギー1425kcal 蛋白質 42.6g 脂質 42.9g 炭水 222.6g 食塩 5.8g 鉄 5.0mg	エネルギー1388kcal 蛋白質 43.1g 脂質 36.4g 炭水 228.2g 食塩 7.0g 鉄 14.5mg	エネルギー1655kcal 蛋白質 61.0g 脂質 43.3g 炭水 263.9g 食塩 8.6g 鉄 8.3mg

献立表

【寝屋川十字の園】

＜常食＞

(2026年 9月22日～2026年 9月28日)

	9月22日（火）	9月23日（水）	9月24日（木）	9月25日（金）	9月26日（土）	9月27日（日）	9月28日（月）
朝 食	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	鮭雑炊 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	ちらし寿司 漬物 （小鉢）豚大根 清汁	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	米飯 おろしカツ ＜付合せ＞ チキンポテトサラダ 味噌汁	(2/1)ふりかけご飯 冷やし中華 えびシュウマイ	米飯 さばの味噌煮 ＜付合せ＞ 茄子と厚揚げの煮物 清汁	米飯 ぽんから 根菜サラダ コンソメスープ	米飯 白身のチリソース ＜付合せ＞ 春雨サラダ 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（洋ナシ）	米飯 ロールキャベツ ＜付合せ＞ 肉シュウマイ 果物（黄桃）	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（りんご）	米飯 豚の生姜焼き がんも煮 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（パイナップル）	米飯 チキンステーキ ＜付合せ＞ ひじき煮 果物（マンゴー）
3 時	＜A＞ カスタードケーキ ＜B＞ ピーチムース ＜共通料理＞ レモンティー	＜A＞ おはぎ ＜B＞ 水羊羹	＜A＞ ウエハース ＜B＞ ヨーグルト ＜共通料理＞ アセロラジュース	栗羊羹	＜A＞ 黒糖ケーキ ＜B＞ ヨーグルト ＜共通料理＞ オレンジジュース	＜A＞ 人形焼き ＜B＞ コーヒゼリー	＜A＞ ソフトクッキー ＜B＞ 杏仁豆腐 ＜共通料理＞ りんごジュース
合 計	エネルギー1204kcal 蛋白質 41.6g 脂質 17.4g 炭水 225.3g 食塩 6.0g 鉄 6.0mg	エネルギー1290kcal 蛋白質 44.2g 脂質 27.1g 炭水 224.1g 食塩 4.4g 鉄 3.3mg	エネルギー1490kcal 蛋白質 49.6g 脂質 47.4g 炭水 225.1g 食塩 6.4g 鉄 6.4mg	エネルギー1545kcal 蛋白質 48.8g 脂質 43.3g 炭水 245.0g 食塩 8.8g 鉄 4.8mg	エネルギー1317kcal 蛋白質 50.7g 脂質 26.0g 炭水 225.1g 食塩 5.1g 鉄 6.8mg	エネルギー1366kcal 蛋白質 51.7g 脂質 41.9g 炭水 201.5g 食塩 5.2g 鉄 7.9mg	エネルギー1356kcal 蛋白質 48.3g 脂質 28.3g 炭水 234.8g 食塩 5.8g 鉄 4.1mg

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年 9月29日～2026年 9月30日)

	9月29日 (火)	9月30日 (水)					
朝食	しらす雑炊 漬物 金時豆	小豆粥 漬物 小松菜の錦糸和え					
昼食	米飯 照り焼きハンバーグ キャベツとハムのトマ 清汁	米飯 カレー煮 餃子 牛乳スープ					
夕食	米飯 甘酢からあげ <付け合せ> れんこんのそぼろ煮 果物 (洋ナシ)	米飯 さんまの甘辛煮 <付け合せ> 豆腐しんじょ 果物 (黄桃)					
3時	<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					
合計	エネルギー 1354kcal 蛋白質 48.1g 脂質 21.4g 炭水 246.3g 食塩 7.6g 鉄 6.2mg	エネルギー 1364kcal 蛋白質 40.4g 脂質 38.1g 炭水 224.8g 食塩 5.2g 鉄 12.3mg					