

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年10月 1日～2026年10月 7日)

	10月 1日 (木)	10月 2日 (金)	10月 3日 (土)	10月 4日 (日)	10月 5日 (月)	10月 6日 (火)	10月 7日 (水)
朝食	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	そぼろ雑炊 漬物 卵豆腐
昼食	(2/1)ゆかりご飯 きつねうどん しんじょ みつ豆	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	ひじきご飯 漬物 ロールキャベツ <付合せ> 赤だし	米飯 味噌カツ <付合せ> ほうれん草の錦糸和え 味噌汁	米飯 豚の甘辛煮 マカロニサラダ 清汁	米飯 油淋鶏 <付合せ> オクラのツナ和え わかめスープ	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 鶏のプロヴァンス風 <付合せ> 小松菜のそぼろ煮 果物 (りんご)	米飯 カレイのおろし煮 筍のおかか煮 果物 (白桃)	米飯 温しゃぶ 切干大根 果物 (みかん)	米飯 イワシの生姜煮 <付合せ> 大根と薄あげの煮物 果物 (パイナップル)	米飯 ミートオムレツ <付合せ> ささみとブロッコリー 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 ちくわ煮 果物 (黄桃)
3時	<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 コーヒーゼリー <共通料理> アセロラジュース	水羊羹	<A> 人形焼き ぶどうゼリー
合計	1123kcal 蛋白質 46.5g 脂質 33.2g 炭水 193.1g 食塩 6.4g 鉄 7.8mg	1122kcal 蛋白質 37.4g 脂質 21.7g 炭水 225.8g 食塩 6.7g 鉄 4.8mg	1179kcal 蛋白質 44.1g 脂質 15.7g 炭水 220.9g 食塩 6.3g 鉄 5.3mg	1415kcal 蛋白質 54.3g 脂質 37.2g 炭水 221.6g 食塩 6.9g 鉄 9.3mg	1378kcal 蛋白質 41.3g 脂質 33.1g 炭水 234.8g 食塩 5.8g 鉄 4.7mg	1551kcal 蛋白質 52.0g 脂質 39.9g 炭水 255.4g 食塩 7.0g 鉄 6.0mg	1331kcal 蛋白質 36.4g 脂質 34.1g 炭水 224.3g 食塩 5.9g 鉄 3.8mg

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年10月 8日～2026年10月14日)

	10月 8日 (木)	10月 9日 (金)	10月10日 (土)	10月11日 (日)	10月12日 (月)	10月13日 (火)	10月14日 (水)
朝 食	牛乳パン つみれのスープ煮 牛乳	ゆかり粥 漬物 ひじき煮	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
昼 食	米飯 白身魚のタレかつ <付合せ> 菊菜の柚子和え かす汁	(2/1)米飯 お好み焼き 湯葉と青梗菜の和え物 味噌汁	米飯 鮭カツ&ミニハンバー <付合せ> 切干しサラダ 味噌汁	米飯 かつ煮 菜の花のごま和え 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	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 バジルチキン <付合せ> 菊菜とかまぼこの和え コーンスープ
夕 食	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> 白菜と厚揚げの煮物 果物 (みかん)	米飯 ピーマン肉詰め <付合せ> ぎせい豆腐 果物 (パイン)	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 タラのきのこあんかけ <付合せ> じゃがいも金平 果物 (洋ナシ)	米飯 豚肉のオイスター炒め きのこしんじょ 果物 (黄桃)
3 時	<A> あんぱたまん 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	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
合 計	エネルギー-1342kcal 蛋白質 58.9g 脂質 36.5g 炭水 197.9g 食塩 5.2g 鉄 6.3mg	エネルギー-1515kcal 蛋白質 53.3g 脂質 41.5g 炭水 236.7g 食塩 8.2g 鉄 6.5mg	エネルギー-1411kcal 蛋白質 38.9g 脂質 34.4g 炭水 255.1g 食塩 5.9g 鉄 6.4mg	エネルギー-1303kcal 蛋白質 50.4g 脂質 33.5g 炭水 208.2g 食塩 6.4g 鉄 8.2mg	エネルギー-1303kcal 蛋白質 43.6g 脂質 30.5g 炭水 218.9g 食塩 6.0g 鉄 5.7mg	エネルギー-1482kcal 蛋白質 42.7g 脂質 36.0g 炭水 249.7g 食塩 7.3g 鉄 4.2mg	エネルギー-1400kcal 蛋白質 47.8g 脂質 39.0g 炭水 221.7g 食塩 6.9g 鉄 5.3mg

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年10月15日～2026年10月21日)

	10月15日（木）	10月16日（金）	10月17日（土）	10月18日（日）	10月19日（月）	10月20日（火）	10月21日（水）
朝食	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	さつま雑炊 漬物 金時豆	桜えび雑炊 漬物 南瓜煮
昼食	米飯 白身魚フライ <付合せ> ほうれん草ののり和え 味噌汁	かやくご飯 漬物 煮しめ 赤だし	米飯 豚肉の旨塩炒め たまごサラダ わかめスープ	サンドイッチ からあげ ウインナー	米飯 カレー コールスロー ヨーグルト 漬物	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)ふりかけご飯 味噌ラーメン えびシュウマイ
夕食	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）	米飯 サバのみぞれ煮 <付合せ> ぎせい豆腐 果物（洋ナシ）	米飯 ロールキャベツ <付合せ> 切干大根 果物（黄桃）
3時	<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	りんごジュース チョコレート	安納芋ムース	<A> カスタードケーキ ピーチムース <共通料理> レモンティー	水羊羹
合計	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-1350kcal 蛋白質 46.0g 脂質 29.6g 炭水 232.1g 食塩 7.9g 鉄 5.1mg	エネルギー-1431kcal 蛋白質 42.8g 脂質 44.0g 炭水 221.7g 食塩 6.3g 鉄 5.2mg	エネルギー-1954kcal 蛋白質 67.8g 脂質 71.4g 炭水 265.3g 食塩 8.7g 鉄 8.9mg	エネルギー-1467kcal 蛋白質 47.6g 脂質 32.2g 炭水 252.1g 食塩 6.9g 鉄 7.8mg	エネルギー-1431kcal 蛋白質 56.5g 脂質 31.9g 炭水 235.9g 食塩 5.3g 鉄 5.7mg	エネルギー-1283kcal 蛋白質 36.3g 脂質 20.1g 炭水 246.4g 食塩 7.7g 鉄 3.9mg

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年10月22日～2026年10月28日)

	10月22日（木）	10月23日（金）	10月24日（土）	10月25日（日）	10月26日（月）	10月27日（火）	10月28日（水）
朝食	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	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 おろしカツ <付合せ> チキンポテトサラダ 味噌汁	米飯 照り焼きハンバーグ キャベツとハムのトマ コーンスープ	米飯 ぼんから 根菜サラダ コンソメスープ	米飯 さばの味噌煮 <付合せ> 茄子と厚揚げの煮物 清汁	ちらし寿司 漬物 （小鉢）豚大根 清汁	米飯 白身のチリソース <付合せ> 春雨サラダ わかめスープ	米飯 カレー煮 餃子 牛乳スープ
夕食	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 アジの南蛮漬け 山芋とろろ 果物（白桃）	米飯 豚の生姜焼き がんも煮 果物（みかん）	米飯 麻婆豆腐 シュウマイ 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）	米飯 さんまの甘辛煮 <付合せ> 豆腐しんじょ 果物（黄桃）
3時	<A> ウエハース 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 ヨーグルト <共通料理> オレンジジュース	<A> 人形焼き コーヒーゼリー	<A> ソフトクッキー 杏仁豆腐 <共通料理> りんごジュース	<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	111kcal-1467kcal 蛋白質 49.6g 脂質 44.9g 炭水 224.5g 食塩 6.4g 鉄 6.4mg	111kcal-1365kcal 蛋白質 45.8g 脂質 19.3g 炭水 257.3g 食塩 6.0g 鉄 4.8mg	111kcal-1575kcal 蛋白質 55.4g 脂質 49.2g 炭水 233.8g 食塩 6.0g 鉄 6.5mg	111kcal-1268kcal 蛋白質 50.6g 脂質 38.5g 炭水 186.2g 食塩 5.3g 鉄 8.7mg	111kcal-1273kcal 蛋白質 38.5g 脂質 23.2g 炭水 234.2g 食塩 6.1g 鉄 4.3mg	111kcal-1404kcal 蛋白質 50.4g 脂質 26.6g 炭水 246.2g 食塩 7.9g 鉄 5.3mg	111kcal-1384kcal 蛋白質 40.4g 脂質 38.1g 炭水 224.8g 食塩 5.2g 鉄 12.3mg

献立表

[寝屋川十字の園]

<常食>

(2026年10月29日～2026年10月31日)

	10月29日（木）	10月30日（金）	10月31日（土）				
朝食	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				
昼食	ツナご飯 漬物 豆腐のふわふわ揚げ 赤だし	米飯 豆腐ハンバーグ <付合せ> じゃがいも金平 かす汁	米飯 味噌カツ <付合せ> ほうれん草の錦糸和え 味噌汁				
夕食	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 白身魚の和風あんかけ <付合せ> ちくわ煮 果物（みかん）				
3時	<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				
合計	エネルギー-1242kcal 蛋白質 41.2g 脂質 33.4g 炭水 201.5g 食塩 7.3g 鉄 7.4mg	エネルギー-1380kcal 蛋白質 51.7g 脂質 33.3g 炭水 224.3g 食塩 7.0g 鉄 6.4mg	エネルギー-1412kcal 蛋白質 40.8g 脂質 34.8g 炭水 237.0g 食塩 7.0g 鉄 5.4mg				