献立表

[寝屋川十字の園]
〈常食〉
(2026年11月 1日～2026年11月 7日)

	11月 1日（日）	11月 2日（月）	11月 3日（火）	11月 4日（水）	11月 5日（木）	11月 6日（金）	11月 7日（土）
朝食	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	芋粥 漬物 うぐいす豆
昼食	米飯 ミンチかつ ＜付合せ＞ 菊菜の柚子和え かす汁	(2/1)ゆかりご飯 お好み焼き 湯葉と青梗菜の和え物 味噌汁	米飯 かつ煮 菜の花のごま和え 味噌汁	米飯 鮭カツ＆ミニハンバー ＜付合せ＞ 切干しサラダ かき玉汁	米飯 さばの生姜煮 ＜付合せ＞ 根菜サラダ 清汁	ロールパン ミートスパゲティ 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 かぼちゃコロッケ ＜付合せ＞ 玉子と小松菜の炒め物 果物（マンゴー）	米飯 白身魚のタレかつ ＜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＞ カスタードワッフル ＜Ｂ＞ ヨーグルト ＜共通料理＞ アップルティー	＜Ａ＞ ビスコ ＜Ｂ＞ 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 ＜Ｂ＞ ぶどうゼリー	＜Ａ＞ あんバタまん ＜Ｂ＞ ヨーグルト ＜共通料理＞ レモンティー	＜Ａ＞ もみじ饅頭 ＜Ｂ＞ プリン	＜Ａ＞ 白い風船 ＜Ｂ＞ 杏仁豆腐 ＜共通料理＞ オレンジジュース
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ1630kcal 蛋白質 54.9g 脂質 52.5g 炭水 235.5g 食塩 6.9g 鉄 8.3mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1368kcal 蛋白質 45.5g 脂質 38.8g 炭水 213.9g 食塩 5.7g 鉄 6.4mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1400kcal 蛋白質 46.8g 脂質 25.7g 炭水 263.7g 食塩 6.6g 鉄 6.7mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1325kcal 蛋白質 44.2g 脂質 35.7g 炭水 213.6g 食塩 5.5g 鉄 5.4mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1323kcal 蛋白質 48.0g 脂質 34.9g 炭水 210.7g 食塩 5.2g 鉄 7.6mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1458kcal 蛋白質 54.4g 脂質 37.4g 炭水 231.6g 食塩 9.0g 鉄 4.2mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1483kcal 蛋白質 47.5g 脂質 38.8g 炭水 241.4g 食塩 6.9g 鉄 5.0mg

献立表

[寝屋川十字の園]
〈常食〉
(2026年11月 8日～2026年11月14日)

	11月 8日（日）	11月 9日（月）	11月10日（火）	11月11日（水）	11月12日（木）	11月13日（金）	11月14日（土）
朝食	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
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 煮しめ オクラのおかか和え 赤だし	米飯 豚肉の旨塩炒め たまごサラダ コンソメスープ	米飯 チキンカレー コールスロー ヨーグルト 漬物	米飯 かに玉（甘酢） ＜付合せ＞ 春雨サラダ わかめスープ	栗ごはん ハンバーグ　きのこあ 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の柚子和え 清汁	(2/1)ふりかけご飯 ちゃんぽん 揚げえびシュウマイ
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 イワシの梅煮 ＜付合せ＞ 鶏団子の甘酢あんかけ 果物（パイン）	米飯 豚とピーマンの炒め物 揚げ餃子 果物（マンゴー）	米飯 ロールキャベツ ＜付合せ＞ 切干大根 果物（洋ナシ）	米飯 サバのみぞれ煮 ＜付合せ＞ ぎせい豆腐 果物（黄桃）
3時	コーヒーゼリー	＜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	＜A＞ ミニボーロ ＜B＞ ピーチムース ＜共通料理＞ りんごジュース	＜A＞ エクレア ＜B＞ 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 ＜B＞ コーヒーゼリー
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ1497kcal 蛋白質 55.3g 脂質 45.3g 炭水 223.9g 食塩 6.8g 鉄 9.3mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1309kcal 蛋白質 40.0g 脂質 28.9g 炭水 229.7g 食塩 6.7g 鉄 4.9mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1488kcal 蛋白質 44.8g 脂質 40.8g 炭水 241.1g 食塩 6.0g 鉄 5.5mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1453kcal 蛋白質 51.9g 脂質 35.0g 炭水 238.9g 食塩 6.7g 鉄 9.6mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1418kcal 蛋白質 39.7g 脂質 50.4g 炭水 207.3g 食塩 7.7g 鉄 14.5mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1349kcal 蛋白質 52.1g 脂質 21.5g 炭水 242.6g 食塩 8.0g 鉄 6.3mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1424kcal 蛋白質 46.6g 脂質 32.6g 炭水 241.4g 食塩 8.9g 鉄 5.2mg

献立表

[寝屋川十字の園]
〈常食〉
(2026年11月15日～2026年11月21日)

	11月15日（日）	11月16日（月）	11月17日（火）	11月18日（水）	11月19日（木）	11月20日（金）	11月21日（土）
朝食	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	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
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	(2/1)菜飯 焼うどん 根菜サラダ プリン	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 あじフライ ＜付合せ＞ 春雨サラダ わかめスープ	米飯 カレー煮 揚げ餃子 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 揚げシュウマイ 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 鶏のプロヴァンス風 ＜付合せ＞ 小松菜のそぼろ煮 果物（洋ナシ）	米飯 さんまの甘辛煮 ＜付合せ＞ れんこんのそぼろ煮 果物（黄桃）
3時	＜A＞ ソフトクッキー ＜B＞ ヨーグルト ＜共通料理＞ アセロラジュース	安納芋ムース	＜A＞ カスタードケーキ ＜B＞ パインムース ＜共通料理＞ レモンティー	小豆みるく	＜A＞ ウエハース ＜B＞ ヨーグルト ＜共通料理＞ りんごジュース	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
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ1418kcal 蛋白質 50.2g 脂質 38.3g 炭水 226.5g 食塩 6.2g 鉄 6.9mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1340kcal 蛋白質 42.0g 脂質 22.0g 炭水 248.1g 食塩 5.7g 鉄 4.8mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1458kcal 蛋白質 43.5g 脂質 42.1g 炭水 228.8g 食塩 8.2g 鉄 6.6mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1265kcal 蛋白質 47.6g 脂質 20.8g 炭水 228.0g 食塩 5.1g 鉄 6.2mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1365kcal 蛋白質 45.7g 脂質 34.9g 炭水 226.2g 食塩 7.3g 鉄 7.0mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1491kcal 蛋白質 56.6g 脂質 35.9g 炭水 245.1g 食塩 7.3g 鉄 5.7mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1505kcal 蛋白質 44.0g 脂質 39.8g 炭水 247.3g 食塩 5.2g 鉄 13.0mg

献立表

[寝屋川十字の園]
〈常食〉
(2026年11月22日～2026年11月28日)

	11月22日（日）	11月23日（月）	11月24日（火）	11月25日（水）	11月26日（木）	11月27日（金）	11月28日（土）
朝食	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	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	米飯 味噌カツ ＜付合せ＞ ほうれん草の錦糸和え 味噌汁	米飯 豆腐ハンバーグ ＜付合せ＞ ペンネサラダ コンソメスープ	米飯 ぽんから 根菜サラダ 味噌汁	(2/1)ゆかりご飯 きつねうどん しんじょ みつ豆	米飯 ハムカツ・白身フライ ＜付合せ＞ 菜の花のごま和え かき玉汁	ツナご飯 豆腐のふわふわ揚げ 青梗菜とかまぼこの和 赤だし	イエローロール クリームシチュー （小鉢）オムレツ プリン
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 甘酢からあげ ＜付合せ＞ 豆腐しんじょ 果物（白桃）	米飯 白身魚の和風あんかけ ＜付合せ＞ 白菜と厚揚げの煮物 果物（みかん）	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 温しゃぶ 切干大根 果物（白桃）	米飯 チキン南蛮 ＜付合せ＞ ちくわ煮 果物（みかん）	米飯 えびカツ・柱フライ ＜付合せ＞ 大根と薄あげの煮物 果物（パイン）
3時	＜A＞ 人形焼き ＜B＞ コーヒーゼリー	＜A＞ 抹茶ワッフル ＜B＞ 杏仁豆腐 ＜共通料理＞ りんごジュース	＜A＞ バナナカステラ ＜B＞ プリン ＜共通料理＞ アップルティー	＜A＞ もみじ饅頭 ＜B＞ りんごゼリー	＜A＞ 黒糖ケーキ ＜B＞ ヨーグルト ＜共通料理＞ りんごジュース	＜A＞ バウムクーヘン ＜B＞ 杏仁豆腐 ＜共通料理＞ レモンティー	＜A＞ ビスケット ＜B＞ りんごゼリー ＜共通料理＞ オレンジジュース
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ1274kcal 蛋白質 41.2g 脂質 40.5g 炭水 192.1g 食塩 6.3g 鉄 6.8mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1441kcal 蛋白質 42.8g 脂質 33.8g 炭水 245.1g 食塩 6.3g 鉄 4.1mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1446kcal 蛋白質 54.4g 脂質 32.4g 炭水 239.5g 食塩 8.1g 鉄 7.2mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1177kcal 蛋白質 42.9g 脂質 24.4g 炭水 201.5g 食塩 6.6g 鉄 5.5mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1345kcal 蛋白質 52.8g 脂質 34.6g 炭水 213.1g 食塩 6.0g 鉄 8.4mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1378kcal 蛋白質 42.6g 脂質 37.5g 炭水 221.4g 食塩 8.3g 鉄 5.5mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1480kcal 蛋白質 39.7g 脂質 42.9g 炭水 237.1g 食塩 7.6g 鉄 6.7mg

献立表

[寝屋川十字の園]
〈常食〉
(2026年11月29日～2026年11月30日)

	11月29日（日）	11月30日（月）					
朝食	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 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					
夕食	米飯 ミートオムレツ ＜付合せ＞ ささみとブロコッリー 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）					
3時	＜A＞ ソフトクッキー ＜B＞ ヨーグルト ＜共通料理＞ アップルティー	＜A＞ ビスコ ＜B＞ コーヒーゼリー ＜共通料理＞ アセロラジュース					
合計	ｴﾈﾙｷﾞｰ1477kcal 蛋白質 50.6g 脂質 41.7g 炭水 231.6g 食塩 7.1g 鉄 7.6mg	ｴﾈﾙｷﾞｰ1455kcal 蛋白質 44.8g 脂質 40.2g 炭水 239.1g 食塩 5.6g 鉄 5.1mg					