



5月 予定献立表



てまい総合ケアセンター

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日						1日 583kcal	2日 584kcal
昼食						ご飯 / みそ汁 さわらのバター醤油焼き 白菜の煮浸し フルーツ(パイナップル)	ご飯 / コンソメスープ 照り焼きチキン カリフラワーサラダ フルーツ缶(キウイ)
おやつ						どらやき(カスタード)	オレンジゼリー
日	3日 551kcal	4日 562kcal	5日 676kcal	6日 566kcal	7日 519kcal	8日 573kcal	9日 533kcal
昼食	ご飯 / お吸物 さばのみそ焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(ミックス)	ご飯 / みそ汁 鶏肉のごま醤油焼き マカロニサラダ フルーツ(パイナップル)	オムライス えびフライ&ハンバーグ プリン風デザート コンソメスープ	ご飯 / 中華スープ プルコギ ほうれん草のナムル フルーツ(バナナ)	ご飯 / お吸物 さわらのごま味噌焼き かぶのくず煮 フルーツ缶(マンゴー)	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 フルーツ缶(キウイ)	ご飯 / みそ汁 メバルの生姜煮 ブロッコリーとえびの和え物 フルーツ缶(ミカン)
おやつ	チョコ菓子	杏仁デザート	おまんじゅう	白い風船	プリン	クレープ	おまんじゅう
日	10日 590kcal	11日 603kcal	12日 506kcal	13日 598kcal	14日 616kcal	15日 540kcal	16日 552kcal
昼食	二色丼 なすの炒め物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁	ご飯 / みそ汁 揚げ鶏の香味ソース 南瓜のごま和え フルーツ缶(ミックス)	ご飯 / みそ汁 ほっけのねぎ醤油焼き 高野豆腐の含め煮 フルーツ(パイナップル)	炒飯 / 中華スープ 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ いちごゼリー	ご飯 / みそ汁 フライ二種盛り 冬瓜の信田煮 フルーツ缶(白桃)	ご飯 / お吸物 ますの西京焼き さつま揚げとインゲンの炒め物 フルーツ缶(マンゴー)	きつねそば 天ぷら二種盛り 白菜のゆかり和え フルーツ(バナナ)
おやつ	やわらかおかき	梨ゼリー	抹茶パンケーキ	おせんべい	チョコムース	野菜ゼリー	バームクーヘン
日	17日 506kcal	18日 658kcal	19日 541kcal	20日 625kcal	21日 547kcal	22日 581kcal	23日 722kcal
昼食	豆御飯 / お吸物 赤魚の野菜あんかけ 菜の花のピーナッツ和え フルーツ缶(ミカン)	ご飯 / コーンポタージュ ハンバーグ カリフラワーとカニカマのサラダ フルーツ缶(キウイ)	ご飯 / みそ汁 あじの七味焼き 里芋とちくわの炒め煮 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 / みそ汁 豚肉のカレー炒め かぶとえびの含め煮 フルーツ(バナナ)	ご飯 / みそ汁 マトウダイのバター醤油焼き ほうれん草の錦糸和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 / みそ汁 鶏肉のタルタル焼き ツナとブロッコリーの和え物 フルーツ(パイナップル)	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピクルス
おやつ	きなこプリン	ロールケーキ	メロンムース	やわらかおかき	どらやき	きなこパンケーキ	青りんごゼリー
日	24日 604kcal	25日 552kcal	26日 684kcal	27日 563kcal	28日 592kcal	29日 546kcal	30日 513kcal
昼食	ご飯 / お吸物 さわらの金山寺味噌焼き 卵豆腐のあんかけ フルーツ缶(白桃)	ご飯 / お吸物 さばの煮付け 菜の花の酢みそがけ フルーツ(バナナ)	ご飯 / 中華スープ 八宝菜 焼売 フルーツ缶(キウイ)	ご飯 / みそ汁 あじの南蛮漬け なすの揚げ浸し フルーツ缶(黄桃)	ホタテのピラフ / コンソメスープ 洋風卵焼き コールスローサラダ 桃ゼリー	ご飯 / みそ汁 黄金かれいのおろし煮 ビーフン炒め フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 / みそ汁 チキンカツ 冬瓜のくず煮 フルーツ(パイナップル)
おやつ	蒸しパンケーキ	黒糖饅頭	抹茶プリン	オレンジゼリー	シュークリーム	チョコ菓子	杏仁デザート
日	31日 667kcal						
昼食	ご飯 / みそ汁 豚肉のゆず醤油炒め ミモザサラダ フルーツ缶(ミックス)						
おやつ	おまんじゅう						

※やむを得ず献立が変更になる事がありますがご了承下さい。 エネルギー量は昼食とおやつ合計です。