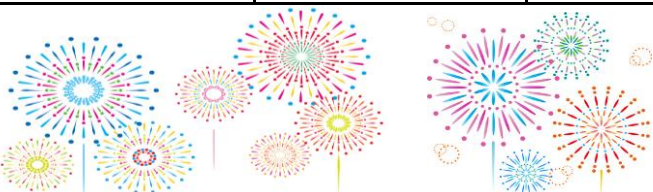
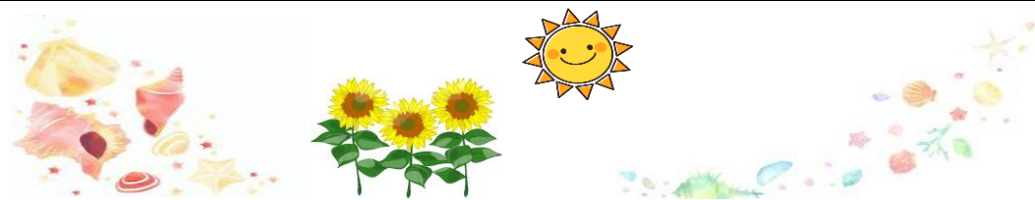




8月 予定献立表



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 491kcal
昼食							ご飯 / みそ汁 マトウダイの梅肉焼き いんげんとベーコンの炒め物 フルーツ缶(マンゴー)
おやつ							やわらかおかき
日	2日 535kcal	3日 496kcal	4日 659kcal	5日 506kcal	6日 686kcal	7日 532kcal	8日 496kcal
昼食	ご飯 / みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 なすの炒め物 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 / みそ汁 さわらの漬け焼き きんぴらごぼう フルーツ缶(みかん)	ガバオライス カリフラワーのサラダ フルーツ缶(りんご) コンソメスープ	ご飯 / みそ汁 メバルの煮付け さつま揚げと根菜の炒め物 フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 / みそ汁 豚肉の生姜焼き いんげんのピーナッツ和え フルーツ(パイ)	ご飯 / みそ汁 赤魚のバター醤油焼き ほうれん草のわさび和え ゼリー	冷やしそば 天ぷら二種盛り 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(バナナ)
おやつ	梨ゼリー	きなこパンケーキ	おせんべい	杏仁デザート	ロールケーキ	おまんじゅう	チョコ菓子
日	9日 554kcal	10日 647kcal	11日 629kcal	12日 579kcal	13日 631kcal	14日 500kcal	15日 488kcal
昼食	ご飯 / 中華スープ 中華卵焼き しろな中華和え フルーツ缶(ミックス)	ご飯 / みそ汁 牛肉のしぐれ煮 卵の花 フルーツ缶(りんご)	ご飯 / みそ汁 揚げ鶏のレモンソースかけ ほうれん草とカニカマの和え物 フルーツ缶(パイ)	オムライス 海老とキャベツのサラダ ヨーグルトデザート コンソメスープ	ご飯 / 中華スープ 豚肉と夏野菜の中華炒め 大根サラダ フルーツ缶(マンゴー)	枝豆ご飯 / みそ汁 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 フルーツ(バナナ)	ご飯 / みそ汁 あじのさっぱり煮 南瓜のごま和え フルーツ缶(みかん)
おやつ	きなこプリン	野菜ゼリー	どらやき	チョコバウム	やわらかおかき	抹茶パンケーキ	オレンジゼリー
日	16日 554kcal	17日 520kcal	18日 580kcal	19日 513kcal	20日 657kcal	21日 499kcal	22日 558kcal
昼食	ご飯 / コンソメスープ 鶏肉のタルタルソース焼き コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 / みそ汁 赤魚のごま醤油焼き 冬瓜の冷やし鉢 フルーツ缶(パイ)	ご飯 / みそ汁 鶏肉の玉葱ソース ポテトサラダ ゼリー	ご飯 / みそ汁 白身魚の野菜あんかけ 青梗菜の和え物 フルーツ缶(みかん)	トマトカレー カリフラワーサラダ フルーツ缶(キウイ) 香の物(福神漬)	ご飯 / みそ汁 しいらの香草焼き 二色和え フルーツ缶(ミックス)	ご飯 / お吸物 揚げ鶏の香味ソース ほうれん草の辛子和え フルーツ(バナナ)
おやつ	メロンムース	まんじゅう	ぼたぼた焼	青りんごゼリー	抹茶ムース	チョコ菓子	おまんじゅう
日	23日 676kcal	24日 670kcal	25日 531kcal	26日 643kcal	27日 609kcal	28日 641kcal	29日 574kcal
昼食	ご飯 / みそ汁 豚肉のオイスターソース炒め パンプキンサラダ フルーツ(パイ)	ご飯 / みそ汁 鶏肉のマスタード焼き なすの煮物 フルーツ缶(りんご)	ご飯 / みそ汁 まぐろハンバーグ れんこんの炒り煮 フルーツ缶(みかん)	ごまだれ冷やし中華 春巻き 青梗菜と魚肉ソーセージの炒め物 杏仁フルーツ	ご飯 / トマトコンソメスープ ますのほうれん草ソース キャベツのサラダ フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 / 中華スープ 八宝菜 甘酢のミートボール フルーツ(バナナ)	ご飯 / お吸物 さばのみそ焼き ゴーヤチャンプル フルーツ缶(ミックス)
おやつ	チョコムース	おせんべい	プリン	クレープ	バームクーヘン	白い風船	デザートプリン
日	30日 618kcal	31日 517kcal					
昼食	ご飯 / コンソメスープ ミートローフ ブロッコリーのサラダ フルーツ缶(みかん)	ご飯 / みそ汁 かれいの揚げ浸し 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(マンゴー)					
おやつ	ぼたぼた焼	おまんじゅう					

※やむを得ず献立が変更になる事も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。