



# 9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 702kcal                                       | 2日 483kcal                                       | 3日 709kcal                                           | 4日 534kcal                                        | 5日 639kcal                                        |
| 昼食  |                                                     |                                                       | ご飯 / みそ汁<br>豚肉のゆず醤油炒め<br>なすの煮物<br>フルーツ缶(りんご)     | ご飯 / お吸物<br>ほっけのねぎ味噌焼き<br>高野豆腐の含め煮<br>フルーツ缶(みかん) | ポークカレー<br>ブロッコリーのサラダ<br>ヨーグルトデザート<br>香の物(福神漬)        | ご飯 / みそ汁<br>メバルの煮付け<br>畑菜の和え物<br>フルーツ缶(黄桃)        | ご飯 / 中華スープ<br>豚肉のオイスターソース炒め<br>大根サラダ<br>フルーツ(バナナ) |
| おやつ |                                                     |                                                       | やわらかおかき                                          | 梨ゼリー                                             | きなこパンケーキ                                             | おせんべい                                             | 杏仁デザート                                            |
| 日   | 6日 697kcal                                          | 7日 609kcal                                            | 8日 490kcal                                       | 9日 554kcal                                       | 10日 635kcal                                          | 11日 596kcal                                       | 12日 563kcal                                       |
| 昼食  | ご飯 / みそ汁<br>海鮮卵焼き<br>肉じゃが<br>フルーツ缶(ミックス)            | ご飯 / みそ汁<br>牛肉のしぐれ煮<br>カリフラワーのゆず風味和え<br>フルーツ缶(パイナップル) | ご飯 / みそ汁<br>あじの山椒焼き<br>ほうれん草の錦糸和え<br>フルーツ缶(みかん)  | 親子丼<br>青梗菜のお浸し<br>ゼリー<br>みそ汁                     | ご飯 / みそ汁<br>豚肉の生姜焼き<br>冬瓜の土佐煮<br>フルーツ缶(黄桃)           | ご飯 / みそ汁<br>白身魚の甘酢あんかけ<br>青梗菜とえびの炒め物<br>フルーツ(バナナ) | ご飯 / みそ汁<br>しいらの和風ムニエル<br>なすの揚げ浸し<br>フルーツ(パイナップル) |
| おやつ | ロールケーキ                                              | 抹茶ババロア                                                | チョコ菓子                                            | おまんじゅう                                           | 野菜ゼリー                                                | どらやき                                              | チョコバウム                                            |
| 日   | 13日 662kcal                                         | 14日 575kcal                                           | 15日 619kcal                                      | 16日 463kcal                                      | 17日 601kcal                                          | 18日 602kcal                                       | 19日 517kcal                                       |
| 昼食  | 肉うどん<br>じゃが芋のたらこ炒め<br>たまごとブロッコリーのサラダ<br>フルーチェ(りんご)  | ご飯 / みそ汁<br>かにかま入り卵焼き<br>炒り鶏<br>フルーツ缶(みかん)            | ご飯 / コンソメスープ<br>チキン南蛮<br>キャベツのサラダ<br>フルーツ缶(ミックス) | ご飯 / みそ汁<br>赤魚のバター醤油焼き<br>青菜のお浸し<br>フルーツ(パイナップル) | ご飯 / コーンポタージュ<br>チキンのカレーグリン<br>かぶのコンソメ煮<br>フルーツ(バナナ) | ご飯 / みそ汁<br>フライ二種盛り<br>いんげんのごまドレ和え<br>フルーツ缶(マンゴー) | ご飯 / みそ汁<br>メバルの生姜煮<br>れんこんの甘辛炒め<br>フルーツ缶(キウイ)    |
| おやつ | やわらかおかき                                             | 抹茶パンケーキ                                               | オレンジゼリー                                          | メロンムース                                           | まんじゅう                                                | ぼたぼた焼                                             | 青りんごゼリー                                           |
| 日   | 20日 501kcal                                         | 21日 678kcal                                           | 22日 550kcal                                      | 23日 644kcal                                      | 24日 500kcal                                          | 25日 643kcal                                       | 26日 516kcal                                       |
| 昼食  | ご飯 / コンソメスープ<br>鶏肉のトマトソース<br>ジャーマンポテト<br>フルーツ缶(みかん) | 赤飯 / 茶碗蒸し<br>銀だら照り焼き<br>柚子なます<br>フルーツ缶(洋梨)            | ご飯 / みそ汁<br>赤魚のおろしソースかけ<br>なすの炒め物<br>フルーツ缶(みかん)  | チーズカレー<br>キャベツとハムのサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>香の物(福神漬)   | ご飯 / みそ汁<br>まぐろハンバーグ<br>ひじきの煮物<br>フルーツ(パイナップル)       | ご飯 / みそ汁<br>揚げ鶏の香味ソース<br>ビーフン炒め<br>フルーツ缶(白桃)      | ご飯 / みそ汁<br>あじのねぎ塩焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>フルーツ缶(りんご)  |
| おやつ | チョコ菓子                                               | ★モンブランケーキ                                             | おまんじゅう                                           | チョコムース                                           | おせんべい                                                | プリン                                               | クレープ                                              |
| 日   | 27日 634kcal                                         | 28日 555kcal                                           | 29日 605kcal                                      | 30日 535kcal                                      |                                                      |                                                   |                                                   |
| 昼食  | ご飯 / みそ汁<br>豚肉と野菜の甘辛炒め<br>青梗菜のお浸し<br>フルーツ缶(マンゴー)    | 海鮮ちゃんぽん<br>焼売<br>ブロッコリーのサラダ<br>ゼリー                    | ご飯 / みそ汁<br>鶏肉のバター醤油ソース<br>キャベツのサラダ<br>フルーツ(バナナ) | ご飯 / コンソメスープ<br>しいらのムニエル<br>バジルポテト<br>フルーツ缶(みかん) |                                                      |                                                   |                                                   |
| おやつ | バームクーヘン                                             | 白い風船                                                  | デザートプリン                                          | ぼたぼた焼                                            |                                                      |                                                   |                                                   |

※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の合計です。