



11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 526kcal
昼食							御飯 / みそ汁 赤魚のバター醤油焼き 白菜の塩昆布和え フルーツ缶(みかん)
おやつ							ココアムース
日	2日 545kcal	3日 490kcal	4日 568kcal	5日 513kcal	6日 736kcal	7日 556kcal	8日 544kcal
昼食	御飯 / コーンポタージュ チキンのカレーグリル かぶのコンソメ煮 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 / みそ汁 メバルの生姜煮 れんこんの甘辛炒め フルーツ(オレンジ)	御飯 / みそ汁 銀だら照り焼き キャベツのごま醤油和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 / コンソメスープ 鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ)	御飯 / みそ汁 豚肉の甘辛炒め マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス)	御飯 / みそ汁 赤魚の焼き浸し なすの炒め物 フルーツ缶(キウイ)	御飯 / みそ汁 鶏肉の香味焼き ピーマン炒め フルーツ缶(黄桃)
おやつ	おまんじゅう	淡雪ゼリー	きなこパンケーキ	青りんごゼリー	蒸しパンケーキ	ココアムース	プリン
日	9日 456kcal	10日 610kcal	11日 527kcal	12日 581kcal	13日 558kcal	14日 532kcal	15日 459kcal
昼食	御飯 / みそ汁 まぐろハンバーグ ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ)	バターチキンカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)	御飯 / みそ汁 黄金かれいの生姜煮 ほうれん草のおかか和え フルーツ(オレンジ)	御飯 / みそ汁 鶏肉の唐揚げ 青梗菜と魚肉ソーセージの炒め物 フルーツ(りんご)	海鮮ちゃんぽん 焼売 ブロッコリーの中華和え ゼリー	御飯 / みそ汁 鶏肉のバター醤油ソース キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 / みそ汁 赤魚の七味焼き じゃが芋の甘辛炒め フルーツ(オレンジ)
おやつ	梨ゼリー	シュークリーム	★すまいるデザート★	チョコ菓子	どらやき	おまんじゅう	野菜ゼリー
日	16日 563kcal	17日 593kcal	18日 622kcal	19日 555kcal	20日 491kcal	21日 533kcal	22日 578kcal
昼食	御飯 / きのこと汁 牛すき煮 きゅうりのおろし酢和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 / みそ汁 白身魚の野菜あんかけ 肉じゃが フルーツ缶(キウイ)	きのこ御飯 / お吸物 松風焼き 青菜の錦糸和え フルーツ缶(白桃)	御飯 / みそ汁 かれいの揚げ浸し 五目おから フルーツ(オレンジ)	御飯 / みそ汁 ほっけの塩焼き 里芋の含め煮 フルーツ缶(キウイ)	御飯 / みそ汁 鶏肉のタルタルソース焼き 切干大根の煮物 フルーツ缶(マンゴー)	秋のちらし寿司 / お吸物 茄子のそぼろかけ 浅漬(きゅうり) フルーツ(パイナップル)
おやつ	白い風船	ココアムース	クレープ	おまんじゅう	やわらかおかき	梨ゼリー	シュークリーム
日	23日 484kcal	24日 516kcal	25日 550kcal	26日 613kcal	27日 568kcal	28日 587kcal	29日 531kcal
昼食	御飯 / コンソメスープ しいらのムニエル ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	かき揚げ蕎麦 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 / お吸物 ますのちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ)	御飯 / みそ汁 豚肉の香味ソースかけ 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(マンゴー)	野菜カレー 青梗菜のわさび和え 福神漬 杏仁フルーツ	御飯 / コンソメスープ ハンバーグ カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 / お吸物 マトウダイの香味焼き なすのみそ炒め フルーツ(パイナップル)
おやつ	野菜ゼリー	おせんべい	クレープ	バームクーヘン	抹茶プリン	ロールケーキ	ココアムース
日	30日 645kcal						
昼食	ビビンバ ピーマン炒め ゼリー 中華スープ						
おやつ	やわらかおかき						

※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の合計です。