11月　予定献立表　てまり総合ケアセンター

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日	1日　461kcal	2日　554kcal	3日　610kcal	4日　541kcal	5日　581kcal	6日　561kcal	7日　551kcal
昼食	ご飯　/　みそ汁 赤魚のバター醤油焼き 青菜のお浸し フルーツ缶(パイン)	ご飯　/　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(バナナ)	ご飯　/　みそ汁 フライ二種盛り いんげんのごまドレ和え ゼリー	ご飯　/　みそ汁 メバルの生姜煮 れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(洋梨)	ご飯　/　コンソメスープ 鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃)	ご飯　/　みそ汁 さわらの照り焼き 冬瓜の信田煮 フルーツ缶(マンゴー)	ご飯　/　みそ汁 赤魚のおろしソースかけ なすの炒め物 フルーツ缶(みかん)
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	ロールケーキ	抹茶ババロア
日	8日　666kcal	9日　490kcal	10日　618kcal	11日　520kcal	12日　625kcal	13日　574kcal	14日　621kcal
昼食	チーズカレー キャベツとハムのサラダ フルーツヨーグルト 香の物(福神漬)	ご飯　/　みそ汁 まぐろハンバーグ ひじきの煮物 フルーツ缶(パイン)	ご飯　/　みそ汁 揚げ鶏の香味ソース ビーフン炒め フルーツ缶(黄桃)	ご飯　/　みそ汁 あじのねぎ塩焼き ほうれん草のごま和え フルーツ缶(みかん)	ご飯　/　みそ汁 豚肉と野菜の甘辛炒め 青梗菜のお浸し フルーツ缶(マンゴー)	海鮮ちゃんぽん 焼売 ブロッコリーのサラダ ゼリー	ご飯　/　みそ汁 鶏肉のバター醤油ソース キャベツのサラダ フルーツ(バナナ)
おやつ	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	やわらかおかき	抹茶パンケーキ
日	15日　524kcal	16日　590kcal	17日　520kcal	18日　572kcal	19日　591kcal	20日　-	21日　629kcal
昼食	ご飯　/　コンソメスープ しいらのムニエル バジルポテト フルーツ缶(みかん)	ご飯　/　きのこ汁 ますのちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 フルーチェ(りんご)	ご飯　/　みそ汁 鶏肉の生姜焼き 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶(パイン)	きのこご飯　/　お吸物 松風焼き 畑菜の錦糸和え フルーツ缶(ミックス)	ご飯　/　みそ汁 メバルの揚げ浸し 五目おから フルーツ(バナナ)	寿司イベント 	ご飯　/　みそ汁 豚肉の玉葱ソースかけ ほうれん草とかまぼこの和え物 フルーツ缶(マンゴー)
おやつ	ぶどうゼリー	まんじゅう	メロンムース	ぽたぽた焼	青りんごゼリー	チョコ菓子	おまんじゅう
日	22日　574kcal	23日　532kcal	24日　694kcal	25日　535kcal	26日　616kcal	27日　540kcal	28日　543kcal
昼食	秋のちらし寿司 茄子のそぼろかけ 浅漬け(きゅうり) バナナ　/　お吸物	ご飯　/　コンソメスープ しいらのカレームニエル ジャーマンポテト フルーツ缶(みかん)	和風スパゲティ 白菜のミルク煮 パンプキンサラダ フルーツ缶(ミックス)	ご飯　/　お吸物 さばのみそ焼き 小松菜のおかか和え フルーツ缶(パイン)	ご飯　/　みそ汁 豚肉のポン酢炒め ほうれん草の錦糸和え フルーツ缶(みかん)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ(春雨･ねぎ)	ご飯　/　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(キウイ)
おやつ	抹茶ムース	おせんべい	プリン	クレープ	バームクーヘン	白い風船	ぽたぽた焼
日	29日　514kcal	30日　645kcal					
昼食	ご飯　/　みそ汁 メバルの生姜醤油焼き れんこんきんぴら フルーツ缶(パイン)	ビビンバ ビーフン炒め フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(白菜･ﾜｶﾒ)					
おやつ	デザートプリン	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の合計です。