



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 499kcal	2日 570kcal	3日 461kcal
昼食					御飯 / みそ汁 ますのバター醤油焼き 白菜の煮浸し フルーツ缶(みかん)	えびピラフ / コンソメスープ 鶏肉のバジル焼き カリフラワーサラダ ゼリー	御飯 / お吸物 白身魚の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 二色和え
おやつ					白い風船	おまんじゅう	淡雪ゼリー
日	4日 530kcal	5日 577kcal	6日 619kcal	7日 552kcal	8日 539kcal	9日 559kcal	10日 616kcal
昼食	御飯 / みそ汁 鶏肉のごま醤油焼き マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	菜の花ちらし / お吸物 天ぷら二種盛り 炊き合わせ フルーツ缶(ミックス)	御飯 / 中華スープ プルコギ 青梗菜のナムル 筑前煮	御飯 / みそ汁 銀だら照り焼き 畑菜のなめたけ和え フルーツ(パイナップル)	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)	御飯 / みそ汁 赤魚の煮付け ブロッコリーとえびの和え物 フルーツ缶(黄桃)	二色丼 なすの煮浸し 白菜のさっぱり和え みそ汁(里芋・ねぎ)
おやつ	きなこパンケーキ	野菜ゼリー	蒸しパンケーキ	ババロア	プリン	★すまいるデザート★	どらやき
日	11日 603kcal	12日 522kcal	13日 572kcal	14日 580kcal	15日 566kcal	16日 464kcal	17日 465kcal
昼食	御飯 / みそ汁 揚げ鶏の香味ソース 南瓜のごま和え フルーツ缶(りんご)	御飯 / みそ汁 ほっけのねぎ醤油焼き れんこんの甘辛炒め うずら豆	五目チャーハン / 中華スープ 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ 筑前煮	御飯 / みそ汁 ワニ二種盛り 冬瓜のカニカマあんかけ フルーツ(パイナップル)	御飯 / お吸物 ますの西京焼き いんげんの炒め物 フルーツ缶(黄桃)	にゅめん 天ぷら二種盛り 白菜のゆかり和え フルーツ缶(マンゴー)	豆御飯 / お吸物 赤魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ)
おやつ	ゼリー	チョコ菓子	梨ゼリー	おまんじゅう	スイスロール	白い風船	ココアムース
日	18日 601kcal	19日 555kcal	20日 513kcal	21日 452kcal	22日 569kcal	23日 724kcal	24日 515kcal
昼食	御飯 / 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)	御飯 / みそ汁 あじの南蛮漬け じゃが芋の炒め煮 フルーツ缶(みかん)	御飯 / みそ汁 牛肉のカレー炒め かぶとえびの含め煮 香の物(桜だいこん)	御飯 / 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(オレンジ)	御飯 / みそ汁 鶏肉のタルタルソース焼き 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	御飯 / 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(オレンジ)
おやつ	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	野菜ゼリー	おせんべい
日	25日 546kcal	26日 678kcal	27日 491kcal	28日 694kcal	29日 513kcal	30日 501kcal	31日 630kcal
昼食	御飯 / お吸物 さばの煮付け 菜の花の酢みそかけ 筑前煮	御飯 / 中華スープ 八宝菜 焼売 杏仁フルーツ	御飯 / みそ汁 しいらの和風ムニエル 畑菜のお浸し フルーツ(パイナップル)	帆立ピラフ / コンソメスープ 洋風卵焼き コールスローサラダ ゼリー	御飯 / みそ汁 黄金かれいのおろし煮 なすの炒め物 白菜と青菜のお浸し	御飯 / お吸物 チキンカツ 冬瓜の煮物 フルーツ缶(みかん)	御飯 / みそ汁 豚肉のゆず醤油炒め ミモザサラダ フルーツ缶(キウイ)
おやつ	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	やわらかおかき	淡雪ゼリー

※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。