



# 7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 559kcal	2日 493kcal	3日 534kcal	4日 478kcal	5日 568kcal
昼食			御飯 / 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(黄桃)	御飯 / みそ汁 赤魚のごま醤油焼き 冬瓜の冷やし鉢 フルーツ缶(キウイ)	御飯 / みそ汁 鶏肉のオニオンソース ポテトサラダ フルーツ(パイン)	御飯 / みそ汁 白身魚の野菜あんかけ 畑菜の和え物 フルーツ(オレンジ)	シーフードカレー カリフラワーサラダ フルーツ(メロン) 香の物(福神漬)
おやつ			パバロア	おまんじゅう	淡雪ゼリー	きなこパンケーキ	野菜ゼリー
日	6日 522kcal	7日 506kcal	8日 663kcal	9日 666kcal	10日 554kcal	11日 587kcal	12日 544kcal
昼食	御飯 / みそ汁 白身魚の香草焼き 二色浸し フルーツ缶(キウイ)	七タちらし / そうめん汁 梅しそ天ぷら 冬瓜のくず煮 フルーツ(スイカ)	御飯 / みそ汁 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め パンプキンサラダ フルーツ缶(キウイ)	御飯 / みそ汁 鶏肉のマスタード焼き なすの煮物 フルーツ缶(みかん)	御飯 / みそ汁 まぐろハンバーグ れんこんの炒り煮 フルーツ缶(マンゴー)	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	御飯 / トマトコンソメスープ ますのチーズソース キャベツのサラダ フルーツ(メロン)
おやつ	蒸しパンケーキ	お星さまゼリー	プリン	どらやき	スイスロール	ゼリー	チョコ菓子
日	13日 613kcal	14日 574kcal	15日 745kcal	16日 485kcal	17日 537kcal	18日 597kcal	19日 545kcal
昼食	御飯 / 中華スープ 八宝菜 甘酢のミートボール フルーツ(オレンジ)	御飯 / みそ汁 あじの漬け焼き ゴーヤーチャンプル ゼリー	御飯 / 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(パイン)	御飯 / 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)	御飯 / コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き カリフラワーサラダ フルーツ(パイン)	御飯 / みそ汁 さばの生姜煮 じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ缶(みかん)	うなとろ冷やしそば 野菜つみれと冬瓜の煮物 冷奴 抹茶パバロア
おやつ	梨ゼリー	おまんじゅう	★ずまいるデザート★	白い風船	ココアムース	クレープ	おまんじゅう
日	20日 540kcal	21日 495kcal	22日 606kcal	23日 519kcal	24日 568kcal	25日 554kcal	26日 532kcal
昼食	御飯 / みそ汁 白身魚のタルタルソース焼き れんこんきんぴら フルーツ(オレンジ)	御飯 / 中華スープ あじの南蛮漬け ビーフン炒め フルーツ(パイン)	豚丼 白菜のゆかり和え フルーツ缶(キウイ) みそ汁	御飯 / みそ汁 黄金かれいの煮付け 五目おから フルーツ缶(黄桃)	御飯 / みそ汁 牛皿 温泉卵 キャベツときゅうりの青じそ和え	御飯 / コンソメスープ 鶏肉のハニーマスタード焼き 茄子のトマト煮 フルーツ(オレンジ)	御飯 / みそ汁 さわらの山椒煮 ほうれん草のお浸し フルーツ缶(りんご)
おやつ	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	クレープ	バームクーヘン
日	27日 565kcal	28日 602kcal	29日 599kcal	30日 561kcal	31日 609kcal		
昼食	野菜カレー 小松菜と人参のお浸し 福神漬 フルーツカクテル缶	御飯 / みそ汁 さばの南部焼き 小松菜のなめたけ和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 / みそ汁 鶏肉のバター醤油ソース スパゲッティサラダ フルーツ缶(ミックス)	香り麦御飯 / みそ汁 彩り擬製豆腐 オクラとえのきの和え物 ゼリー	御飯 / 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ(パイン)		
おやつ	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。