



6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 545kcal	2日 568kcal	3日 665kcal	4日 567kcal	5日 541kcal	6日 650kcal
昼食		ご飯 / コンソメスープ 鶏肉のみそマヨ焼き カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃)	ご飯 / みそ汁 さばの生姜煮 じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ缶(ミカン)	冷やしぶっかけ肉うどん 豆腐チャンプル キャベツのさっぱり和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 / みそ汁 白身魚のタルタル焼き れんこんきんぴら フルーツ(パイナップル)	ご飯 / 中華スープ あじの南蛮漬け ビーフン炒め 桃ゼリー	炭火焼風豚丼 畑菜としめじのお浸し フルーツ(バナナ) 赤だし汁
おやつ		白い風船	デザートプリン	クレープ	おまんじゅう	やわらかおかき	梨ゼリー
日	7日 530kcal	8日 672kcal	9日 588kcal	10日 546kcal	11日 643kcal	12日 626kcal	13日 634kcal
昼食	ご飯 / みそ汁 黄金かれいの煮付け 五目おから フルーツ缶(黄桃)	ご飯 / みそ汁 牛皿 たまごとブロッコリーのサラダ フルーツ缶(パイナップル)	ご飯 / 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(バナナ)	ご飯 / みそ汁 さわらの塩麹焼き 南瓜のごま和え フルーツ缶(りんご)	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ 香の物(福神漬) ヨーグルトデザート	ご飯 / みそ汁 さばの南部焼き 里芋とちくわの煮物 フルーツ缶(ミックス)	ご飯 / 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(ミカン)
おやつ	抹茶パンケーキ	おせんべい	チョコムース	野菜ゼリー	バームクーヘン	きなこプリン	ロールケーキ
日	14日 588kcal	15日 644kcal	16日 536kcal	17日 554kcal	18日 470kcal	19日 656kcal	20日 552kcal
昼食	香りご飯 / みそ汁 かにかま入り卵焼き 炒り鶏 いちごゼリー	ご飯 / 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 / みそ汁 マトウダイの梅肉焼き いんげんとベーコンの炒め物 フルーツ缶(ミカン)	ご飯 / みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 なすの炒め物 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 / みそ汁 さわらの漬け焼き きんぴらごぼう フルーツ(パイナップル)	ガパオライス カリフラワーのサラダ フルーツ缶(キウイ) コンソメスープ	ご飯 / みそ汁 メバルの煮付け さつま揚げと根菜の炒め物 フルーツ(バナナ)
おやつ	やわらかおかき	メロンムース	どらやき	きなこパンケーキ	青りんごゼリー	チョコバウム	黒糖饅頭
日	21日 626kcal	22日 513kcal	23日 479kcal	24日 565kcal	25日 647kcal	26日 594kcal	27日 555kcal
昼食	ご飯 / みそ汁 豚肉の生姜焼き いんげんのピーナッツ和え フルーツ缶(パイナップル)	ご飯 / みそ汁 赤魚のバター醤油焼き ほうれん草のわさび和え フルーツ缶(りんご)	冷やしそば 天ぷら二種盛り 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(バナナ)	ご飯 / 中華スープ 中華卵焼き しろなの中華和え フルーツ缶(ミックス)	ご飯 / みそ汁 牛肉のしぐれ煮 卵の花 フルーツ缶(キウイ)	ご飯 / みそ汁 揚げ鶏のレモンソースかけ ほうれん草とカニカマの和え物 フルーツ缶(ミカン)	オムライス 海老とキャベツのサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ
おやつ	抹茶ムース	オレンジゼリー	ぼたぼた焼	チョコ菓子	杏仁デザート	おまんじゅう	白い風船
日	28日 636kcal	29日 521kcal	30日 523kcal				
昼食	ご飯 / 中華スープ 豚肉と夏野菜の中華炒め 大根サラダ フルーツ缶(マンゴー)	枝豆ご飯 / みそ汁 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 フルーツ(バナナ)	ご飯 / みそ汁 あじのさっぱり煮 南瓜のごま和え フルーチェ(いちご)				
おやつ	プリン	クレープ	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おご了承下さい。 エネルギー量は昼食とおやつの合計です。