




1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 -	2日 -	3日 489kcal
昼食					お休み	お休み	御飯 / みそ汁 赤魚の煮付け れんこん金平 フルーツ(パイナップル)
おやつ							淡雪ゼリー
日	4日 561kcal	5日 489kcal	6日 691kcal	7日 540kcal	8日 649kcal	9日 517kcal	10日 567kcal
昼食	御飯 / コンソメスープ 鶏肉のクリームソース煮 ミモザサラダ ゼリー	御飯 / みそ汁 あじの漬け焼き 豆腐の土佐煮 フルーツ(パイナップル)	御飯 / ピクルス ビーフシチュー キャベツのサラダ ヨーグルトデザート	御飯 / みそ汁 白身魚のマスタード焼き きんぴらごぼう フルーツ(バナナ)	御飯 / みそ汁 豚肉と野菜の甘辛炒め 二色和え フルーツ缶(りんご)	御飯 / みそ汁 たらこ里芋の卵焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル)	御飯 / コンソメスープ しいらのチーズソース バジルパスタ フルーツ缶(マンゴー)
おやつ	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	黒糖饅頭	梨ゼリー	シュークリーム
日	11日 553kcal	12日 665kcal	13日 552kcal	14日 498kcal	15日 547kcal	16日 530kcal	17日 595kcal
昼食	炒飯 えびと厚揚げのオイスターソース炒め 杏仁フルーツ 中華スープ	御飯 / みそ汁 鶏肉の玉葱ソース れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃)	御飯 / みそ汁 あじの香味焼き 卵の花 フルーツ缶(キウイ)	御飯 / みそ汁 ぶり大根 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ(オレンジ)	味噌ラーメン 餃子 青梗菜の中華和え フルーツ(バナナ)	御飯 / 豚汁 赤魚の粕漬焼き ほうれん草のおかか和え フルーツ(りんご)	御飯 / みそ汁 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃)
おやつ	ゼリー	★あまおうムースケーキ	どらやき	おまんじゅう	野菜ゼリー	白い風船	抹茶ミルクババロア
日	18日 657kcal	19日 498kcal	20日 584kcal	21日 574kcal	22日 561kcal	23日 523kcal	24日 724kcal
昼食	御飯 / コンソメスープ フライ二種盛り ジャーマンポテト フルーツ缶(キウイ)	炊き込みご飯 / みそ汁 ほっけの漬け焼き 京風豆腐 フルーツ(パイナップル)	御飯 / みそ汁 鶏肉のごま醤油焼き なすの煮物 フルーツ缶(りんご)	えびピラフ / コンソメスープ キッシュ風オムレツ ピクルス フルーツ缶(キウイ)	御飯 / 中華スープ プルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイナップル)	御飯 / みそ汁 さばの七味焼き ひじきの煮物 フルーツ(メロン)	ビーフカレー たまごとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト 香の物(福神漬)
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	プリン
日	25日 575kcal	26日 621kcal	27日 526kcal	28日 647kcal	29日 529kcal	30日 496kcal	31日 503kcal
昼食	御飯 / みそ汁 メバルの揚げ浸し 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(パイナップル)	御飯 / みそ汁 鶏肉の生姜焼き なすの煮浸し ゼリー	御飯 / みそ汁 ほっけの塩焼き 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶(キウイ)	御飯 / コンソメスープ チーズインハンバーグ マカロニサラダ フルーツ缶(マンゴー)	大根葉の混ぜ御飯 / みそ汁 黄金かれの煮付け れんこん金平 フルーツ(オレンジ)	御飯 / みそ汁 赤魚の香味焼き 肉じゃが フルーツ缶(パイナップル)	生姜あんかけうどん 鶏肉の唐揚げ 白菜のうま塩和え フルーツ缶(みかん)
おやつ	おせんべい	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。