



2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 653kcal	2日 494kcal	3日 571kcal	4日 576kcal	5日 676kcal	6日 606kcal	7日 468kcal
昼食	ご飯 / みそ汁 肉豆腐 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ缶(キウイ)	ご飯 / みそ汁 あじの和風ムニエル キャベツサラダ フルーツ缶(マンゴー)	ひじきちらし寿司 なすの肉味噌かけ 菜の花のお浸し 節分豆/いわしのつみれ汁	ご飯 / みそ汁 メバルの煮付け ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ(バナナ)	ご飯 / みそ汁 かつとじ ブロッコリーとほたての和え物 フルーツ缶(パイナップル)	二色丼 なすの炒め物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁	ご飯 / みそ汁 あじの南蛮漬け 白菜と畑菜のお浸し ゼリー
おやつ	どらやき	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
日	8日 448kcal	9日 540kcal	10日 545kcal	11日 541kcal	12日 460kcal	13日 684kcal	14日 713kcal
昼食	ご飯 / みそ汁 黄金かれいの照り煮 きんぴらごぼう フルーツ缶(りんご)	ご飯 / みそ汁 鶏肉のタルタルソース焼き ブロッコリーとハムのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 / 具沢山汁 マトウダイの梅肉焼き さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(りんご)	ご飯 / コンソメスープ チキンのカレーグリン ポテトサラダ フルーツ缶(パイナップル)	ご飯 / みそ汁 まぐろハンバーグ ほうれん草のごまよごし フルーツ(オレンジ)	ご飯 / 中華スープ 麻婆豆腐 えび焼売 フルーツ缶(黄桃)	ケチャップライス コロケ盛り合わせ カリフラワーサラダ デザート/コンソメスープ
おやつ	シュークリーム	ゼリー	チョコ菓子	淡雪ゼリー	おまんじゅう	★プリンケーキ	チョコプリン 🍓🍓
日	15日 527kcal	16日 560kcal	17日 532kcal	18日 499kcal	19日 542kcal	20日 506kcal	21日 614kcal
昼食	かき揚げそば 和風ミートボール あさりと青梗菜のお浸し フルーツ缶(ミックス)	ご飯 / みそ汁 さわらの七味焼き 里芋の含め煮 フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 / お吸物 松風焼き 白菜の煮浸し フルーツ(みかん)	ご飯 / みそ汁 赤魚の煮付け れんこん金平 フルーツ缶(ミックス)	ご飯 / 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	ご飯 / 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)	ご飯 / 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
おやつ	抹茶ミルクババロア	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
日	22日 525kcal	23日 632kcal	24日 548kcal	25日 586kcal	26日 640kcal	27日 560kcal	28日 495kcal
昼食	ご飯 / みそ汁 白身魚のマスタード焼き きんぴらごぼう フルーツ缶(黄桃)	ご飯 / 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)	ご飯 / 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)	ご飯 / 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)	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	ご飯 / 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)	ご飯 / みそ汁 あじの香味焼き 卵の花 フルーツ缶(キウイ)
おやつ	プリン	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

※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。