



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 523kcal	2日 575kcal	3日 634kcal	4日 529kcal	5日 592kcal	6日 596kcal	7日 529kcal
昼食	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(パイナップル)	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)	じゃじゃ麺 豆腐チャンプル キャベツのさっぱり和え フルーツ(バナナ)	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 冷奴	豚丼 白菜のゆかり和え フルーツ缶(キウイ) みそ汁(長葱・うずまき麩)	御飯 / みそ汁 黄金かれの煮付け 五目おから フルーツ缶(黄桃)
おやつ	おまんじゅう	淡雪ゼリー	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
日	8日 592kcal	9日 650kcal	10日 497kcal	11日 642kcal	12日 519kcal	13日 581kcal	14日 570kcal
昼食	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)	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)	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 フルーツ(オレンジ)
おやつ	どらやき	★すまいるデザート★	ゼリー	チョコ菓子	梨ゼリー	おまんじゅう	スイスロール
日	15日 583kcal	16日 595kcal	17日 564kcal	18日 508kcal	19日 538kcal	20日 478kcal	21日 578kcal
昼食	御飯 / 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ(パイナップル)	御飯 / みそ汁 銀だらの梅肉焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(キウイ)	御飯 / みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 なすの炒め物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 / みそ汁 さわらの漬け焼き かぶと絹あげの含め煮 香の物(赤しその実漬)	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 メバルの煮付け れんこんの甘辛炒め フルーツ(オレンジ)	御飯 / みそ汁 豚肉の生姜焼き オクラとみょうがのしそ風味和え フルーツ(メロン)
おやつ	白い風船	ココアムース	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
日	22日 519kcal	23日 503kcal	24日 599kcal	25日 589kcal	26日 628kcal	27日 647kcal	28日 587kcal
昼食	御飯 / みそ汁 赤魚のバター醤油焼き 青梗菜のわさび和え 冷奴	冷やしそば 天ぷら二種盛り 鶏肉と大根の炒め煮 ゼリー	御飯 / 中華スープ 中華卵焼き ビーフン炒め フルーツ(メロン)	御飯 / みそ汁 牛肉のしぐれ煮 卵の花 きゅうりの塩昆布和え	御飯 / 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(黄桃)	オムライス えび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(玉葱・人参)	御飯 / 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(みかん)
おやつ	野菜ゼリー	おせんべい	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
日	29日 474kcal	30日 491kcal					
昼食	枝豆御飯 / みそ汁 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 フルーツ(バナナ)	御飯 / みそ汁 あじのさっぱり煮 南瓜のごま和え フルーツ(パイナップル)					
おやつ	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。