



12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
昼食		1日 569kcal 御飯 / 豚汁 赤魚の粕漬焼き 畑菜のおかか和え フルーツ(りんご)	2日 603kcal 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)	3日 640kcal 御飯 / コンソメスープ フライニ種盛り ジャーマンポテト フルーツ缶(キウイ)	4日 500kcal ほたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 京風豆腐 パイン / みそ汁	5日 576kcal 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)	6日 661kcal 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)
		おやつ プリン	おまんじゅう	淡雪ゼリー	きなこパンケーキ	青りんごゼリー	蒸しパンケーキ
昼食	7日 582kcal 御飯 / 中華スープ ブルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイン)	8日 572kcal 御飯 / みそ汁 さばの七味焼き ひじきの煮物 フルーツヨーグルト	9日 699kcal 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)	10日 568kcal 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(パイン)	11日 590kcal 御飯 / みそ汁 鶏肉の生姜焼き なすの煮浸し ビタミンゼリー	12日 518kcal 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)	13日 625kcal 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)
	おやつ ココアムース	黒糖饅頭	梨ゼリー	シュークリーム	青りんごゼリー	チョコ菓子	どらやき
昼食	14日 521kcal 大根葉の混ぜご飯 黄金かれいの煮付け れんこん金平 オレンジ / みそ汁	15日 507kcal 御飯 / みそ汁 赤魚の香味焼き 肉じゃが フルーツ缶(パイン)	16日 482kcal 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)	17日 621kcal 御飯 / みそ汁 肉豆腐 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ缶(キウイ)	18日 521kcal 御飯 / みそ汁 あじの和風ムニエル キャベツのおかか和え フルーツ缶(マンゴー)	19日 553kcal 御飯 / みそ汁 肉団子の野菜あんかけ 小松菜とツナの和え物 フルーツ(オレンジ)	20日 515kcal 御飯 / 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)
	おやつ おまんじゅう	野菜ゼリー	白い風船	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
昼食	21日 630kcal 御飯 / 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(オレンジ)	22日 582kcal 二色丼 なすの炒め物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁	23日 478kcal 御飯 / みそ汁 あじの南蛮漬け 白菜と畑菜のお浸し いちごゼリー	24日 570kcal 御飯 / 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)	25日 710kcal バターライス / コンソメスープ 鶏肉のチーズソース キッシュ風オムレツ デザート	26日 553kcal 御飯 / 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)	27日 566kcal 御飯 / コンソメスープ チキンのカレーグリル ポテトサラダ フルーツ缶(パイン)
	おやつ 梨ゼリー	シュークリーム	野菜ゼリー	★クレープロール	★クリスマスケーキ	バームクーヘン	抹茶プリン
昼食	28日 560kcal 御飯 / みそ汁 まぐろハンバーグ ほうれん草のごまよごし フルーツ缶(マンゴー)	29日 637kcal 御飯 / 中華スープ 麻婆豆腐 えび焼売 フルーツ缶(黄桃)	30日 542kcal 御飯 / みそ汁 鶏肉のバジル焼き じゃが芋とツナの炒め物 フルーツ缶(パイン)	31日 646kcal 御飯 / お吸物 豚肉と野菜のみそ炒め 大根のマヨネーズサラダ フルーツ(オレンジ)			
	おやつ 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。