



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
日	1日 480kcal	2日 591kcal	3日 613kcal	4日 445kcal	5日 647kcal	6日 565kcal	7日 577kcal
昼食	御飯 / 豚汁 赤魚の塩麹焼き ほうれん草のピーナツ和え 香の物(赤しその実漬)	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)	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(キウイ)	炊き込み御飯 / みそ汁 ほっけの漬け焼き 青菜とえのきのお浸し 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 キャシュ風オムレツ ピクルス フルーツ(キウイ)	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(パイナップル)
おやつ	ぶどうゼリー	おまんじゅう	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 433kcal	9日 719kcal	10日 595kcal	11日 604kcal	12日 447kcal	13日 623kcal	14日 575kcal
昼食	御飯 / みそ汁 白身魚のねぎ醤油焼き ひじきの煮物 フルーツ(りんご)	ビーフカレー たまごとブロッコリーのサラダ ブルーベリーヨーグルト 香の物(福神漬)	御飯 / みそ汁 赤魚の揚げ浸し 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 なすの揚げ浸し フルーツ(バナナ)	御飯 / みそ汁 ほっけの塩焼き ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(黄桃)	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)	大根葉の混ぜご飯 / みそ汁 黄金かれのいの煮付け れんこん金平 うぐいす豆
おやつ	梨ゼリー	シュークリーム	どらやき	チョコ菓子	ゼリー	おまんじゅう	スイスロール
日	15日 609kcal	16日 512kcal	17日 615kcal	18日 454kcal	19日 581kcal	20日 531kcal	21日 689kcal
昼食	御飯 / みそ汁 銀だら照り焼き 肉じゃが フルーツ缶(ミックス)	生姜あんかけうどん 鶏の唐揚げ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(みかん)	御飯 / みそ汁 肉豆腐 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(キウイ)	御飯 / みそ汁 マトウダイの香味焼き キャベツのおかか和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 / みそ汁 肉団子の野菜あんかけ チンゲン菜とツナの和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 / お吸物 マルの煮付け なすの肉味噌かけ フルーツ(オレンジ)	御飯 / みそ汁 かつとじ えびとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(パイナップル)
おやつ	白い風船	抹茶ワッフル	クレープ	おまんじゅう	やわらかおかき	梨ゼリー	バームクーヘン
日	22日 430kcal	23日 461kcal	24日 426kcal	25日 885kcal	26日 555kcal	27日 616kcal	28日 542kcal
昼食	二色丼 なすのおろし醤油和え かぶの信田煮 みそ汁	御飯 / みそ汁 白身魚の南蛮漬け 二色和え フルーツ(バナナ)	御飯 / みそ汁 黄金かれのいの照り煮 きんぴらごぼう 香の物(桜だいこん)	バターライス / コンソメスープ 鶏肉の赤ワインソース キャシュ風オムレツ デザート	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)	御飯 / 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)	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)
おやつ	野菜ゼリー	おせんべい	クリスマスケーキ(チョコ)	★すまいるデザート★	抹茶プリン	ロールケーキ	ココアムース
日	29日 655kcal	30日 546kcal	31日 629kcal				
昼食	御飯 / 中華スープ 麻婆豆腐 えび焼売 春雨サラダ	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(りんご)	御飯 / みそ汁 牛すき煮 温泉卵 フルーツ(バナナ)				
おやつ	やわらかおかき	淡雪ゼリー	おまんじゅう				

※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。