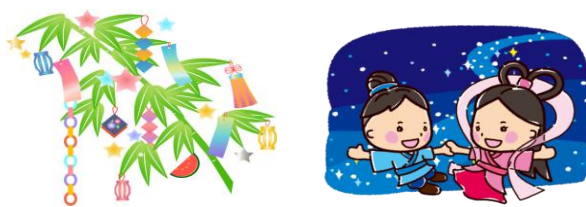




7月 予定献立表



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 569kcal	2日 486kcal	3日 579kcal	4日 529kcal
昼食				ご飯 / コンソメスープ 鶏肉のタルタルソース焼き コールスローサラダ フルーツ缶(黄桃)	ご飯 / みそ汁 赤魚のごま醤油焼き 冬瓜の冷やし鉢 フルーツ缶(ミックス)	ご飯 / みそ汁 鶏肉の玉葱ソース ポテトサラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯 / みそ汁 白身魚の野菜あんかけ 青梗菜の和え物 フルーツ缶(みかん)
おやつ				やわらかおかき	梨ゼリー	抹茶パンケーキ	おせんべい
日	5日 563kcal	6日 535kcal	7日 526kcal	8日 707kcal	9日 656kcal	10日 502kcal	11日 658kcal
昼食	シーフードカレー カリフラワーサラダ フルーツ缶(キウイ) 香の物(福神漬)	ご飯 / みそ汁 しいらの香草焼き 二色和え フルーツ缶(白桃)	セタちらし / そうめん汁 梅しそ天ぷら 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(ミックス)	ご飯 / みそ汁 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め パンプキンサラダ フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 / みそ汁 鶏肉のマスタード焼き なすの煮物 フルーツ(バナナ)	ご飯 / みそ汁 まぐろハンバーグ れんこんの炒り煮 フルーツ缶(みかん)	ごまだれ冷やし中華 春巻き 青梗菜と魚肉ソーセージの炒め物 杏仁フルーツ
おやつ	チョコムース	ロールケーキ	お星さまゼリー	おまんじゅう	きなこプリン	野菜ゼリー	どらやき
日	12日 579kcal	13日 647kcal	14日 588kcal	15日 603kcal	16日 517kcal	17日 599kcal	18日 564kcal
昼食	ご飯 / トマトコンソメスープ ますのほうれん草ソース キャベツのサラダ フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 / 中華スープ 八宝菜 甘酢のミートボール フルーツ(バナナ)	ご飯 / お吸物 さばのみそ焼き ゴーヤチャンプル ゼリー	ご飯 / コンソメスープ ミートローフ ブロッコリーのサラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯 / みそ汁 かれいの揚げ浸し 青菜の錦糸和え フルーツ缶(りんご)	ご飯 / コンソメスープ 鶏肉のみそマヨ焼き カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃)	ご飯 / 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)
おやつ	メロンムース	やわらかおかき	きなこパンケーキ	青りんごゼリー	チョコバウム	まんじゅう	抹茶ムース
日	19日 638kcal	20日 568kcal	21日 531kcal	22日 653kcal	23日 513kcal	24日 672kcal	25日 610kcal
昼食	ご飯 / みそ汁 豚肉のカレー炒め かぶとえびの含め煮 フルーツ缶(ミックス)	ご飯 / みそ汁 白身魚のタルタルソース焼き れんこんきんぴら フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 / 中華スープ あじの南蛮漬け ビーフン炒め フルーツ缶(みかん)	炭火烧風豚丼 畑菜としめじのお浸し ゼリー みそ汁	ご飯 / みそ汁 黄金かれいの煮付け 五目おから フルーツ缶(黄桃)	ご飯 / みそ汁 牛皿 たまごとブロッコリーのサラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯 / 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(バナナ)
おやつ	オレンジゼリー	ぼたぼた焼	チョコ菓子	おまんじゅう	杏仁デザート	おせんべい	プリン
日	26日 548kcal	27日 724kcal	28日 569kcal	29日 562kcal	30日 592kcal	31日 665kcal	
昼食	うなとろ冷やしそば 冬瓜とつみれの煮物 冷奴 抹茶デザート	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ 香の物(福神漬) フルーツヨーグルト	ご飯 / みそ汁 さばの南部焼き 里芋とちくわの煮物 フルーツ(パイナップル)	ご飯 / 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(みかん)	香り麦ご飯 / みそ汁 かにかま入り卵焼き 炒り鶏 フルーツ缶(ミックス)	ご飯 / 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	
おやつ	クレープ	★ケーキバイキング	白い風船	デザートプリン	ぼたぼた焼	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。