



# 4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 533kcal	2日 595kcal	3日 561kcal	4日 670kcal
昼食				豆御飯 / お吸物 赤魚の野菜あんかけ 菜の花のピーナッツ和え フルーツ (オレンジ)	ご飯 / コーンポターージュ ハンバーグ カリフラワーとカニカマのサラダ フルーツ缶(キウイ)	ご飯 / みそ汁 あじの七味焼き 里芋とちくわの炒め煮 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 / みそ汁 豚肉のカレー炒め かぶとえびの含め煮 抹茶ゼリー
おやつ				蒸しパンケーキ	梨ゼリー	プリン	黒糖饅頭
日	5日 511kcal	6日 558kcal	7日 747kcal	8日 557kcal	9日 523kcal	10日 638kcal	11日 605kcal
昼食	ご飯 / みそ汁 マトウダイのバター醤油焼き ほうれん草の錦糸和え フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 / みそ汁 鶏肉のタルタル焼き ツナとブロッコリーの和え物 フルーツ(パイナップル)	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	筍ご飯 / とろろ茶そば さわらの木の芽焼き 卵豆腐のくずあんかけ フルーツ(オレンジ)	ご飯 / お吸物 さばの煮付け 菜の花の酢みそがけ フルーツ(バナナ)	ご飯 / 中華スープ 八宝菜 焼売 フルーツ缶(キウイ)	ご飯 / みそ汁 あじの南蛮漬け なすの揚げ浸し フルーツ缶(黄桃)
おやつ	シュークリーム	青りんごゼリー	チョコ菓子	杏仁デザート	おまんじゅう	白い風船	抹茶プリン
日	12日 613kcal	13日 540kcal	14日 513kcal	15日 648kcal	16日 516kcal	17日 555kcal	18日 496kcal
昼食	ホタテのピラフ / コンソメスープ 洋風卵焼き コールスローサラダ いちごゼリー	ご飯 / みそ汁 黄金かれいのおろし煮 ビーフン炒め フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 / みそ汁 チキンカツ 冬瓜のくず煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯 / みそ汁 豚肉のゆず醤油炒め ミモザサラダ フルーツ缶(ミックス)	春のたまご丼 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ缶(黄桃) お吸物	ご飯 / みそ汁 さばの生姜煮 南瓜のごま和え フルーツ(バナナ) 野菜ゼリー	ちらし寿司 / お吸物 冬瓜と鶏肉の煮物 菜の花のおかか和え フルーツ(パイナップル) プリン
おやつ	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	プリン
日	19日 508kcal	20日 673kcal	21日 584kcal	22日 570kcal	23日 605kcal	24日 628kcal	25日 556kcal
昼食	ご飯 / みそ汁 ほっけの塩麹焼き ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス)	ミートスパゲッティ ポテトのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 / みそ汁 鶏肉の梅肉焼き さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 / みそ汁 かれいの揚げ浸し 菜の花のくるみ和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 / 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(パイナップル) お吸物	ご飯 / みそ汁 豚肉ときのこの炒め物 キャベツのサラダ フルーツ缶(キウイ) やわらかおかき	ご飯 / お吸物 さばの味噌煮 ほうれん草と桜えびの和え物 フルーツ缶(黄桃)
おやつ	おせんべい	バームクーヘン	きなこプリン	ロールケーキ	メロンムース	やわらかおかき	どらやき
日	26日 607kcal	27日 503kcal	28日 677kcal	29日 602kcal	30日 732kcal		
昼食	ご飯 / みそ汁 ふくさ焼き ぜんまい煮 フルーツ(バナナ)	ご飯 / みそ汁 フライ二種盛り オクラとえびのポン酢和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 / みそ汁 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ缶(ミックス)	ご飯 / みそ汁 白身魚の菜種焼き 若竹煮 フルーツ缶(黄桃)	ポークカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)		
おやつ	きなこパンケーキ	青りんごゼリー	蒸しパンケーキ	黒糖饅頭	抹茶プリン		

※やむを得ず献立が変更になる事もありますがおご了承下さい。 エネルギー量は昼食とおやつの合計です。