



# 8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 546kcal
昼食						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)
おやつ						ババロア	おまんじゅう
日	3日 506kcal	4日 646kcal	5日 663kcal	6日 630kcal	7日 550kcal	8日 493kcal	9日 614kcal
昼食	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(赤しその実漬け)	ガパオライス カリフラワーサラダ フルーツ缶(キウイ) コンソメスープ	野菜カレー 小松菜と人参のお浸し 福神漬け フルーツカクテル缶	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)	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	冷やし蕎麦 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)
おやつ	淡雪ゼリー	きなこパンケーキ	★すまいるデザート★	蒸しパンケーキ	ココアムース	プリン	どらやき
日	10日 595kcal	11日 585kcal	12日 590kcal	13日 551kcal	14日 493kcal	15日 477kcal	16日 542kcal
昼食	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 海老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)	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)	御飯 / 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)
おやつ	スイスロール	ゼリー	チョコ菓子	梨ゼリー	おまんじゅう	野菜ゼリー	白い風船
日	17日 507kcal	18日 556kcal	19日 481kcal	20日 653kcal	21日 422kcal	22日 497kcal	23日 647kcal
昼食	御飯 / みそ汁 赤魚のごま醤油焼き 冬瓜の冷やし鉢 フルーツ缶(キウイ)	御飯 / みそ汁 鶏肉のオニオンソース ポテトサラダ フルーツ(パイナップル)	御飯 / みそ汁 白身魚の野菜あんかけ 畑菜の和え物 フルーツ(オレンジ)	トマトカレー カリフラワーサラダ フルーツ缶(キウイ) 香の物(福神漬)	御飯 / みそ汁 白身魚の香草焼き 二色浸し フルーツ(パイナップル)	御飯 / お吸物 鶏肉の梅みそ焼き つみれと大根の煮物 フルーツ(メロン)	御飯 / 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(キウイ)
おやつ	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	野菜ゼリー
日	24日 644kcal	25日 561kcal	26日 622kcal	27日 555kcal	28日 676kcal	29日 595kcal	30日 607kcal
昼食	御飯 / みそ汁 鶏肉のマスタード焼き なすの煮浸し フルーツ缶(みかん)	御飯 / みそ汁 まぐろハンバーグ れんこんの炒り煮 フルーツ缶(マンゴー)	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	御飯 / トマトコンソメスープ ますのチーズソース キャベツのサラダ フルーツ(メロン)	御飯 / 中華スープ 八宝菜 甘酢のミートボール フルーツ(オレンジ)	御飯 / みそ汁 あじの漬け焼き ゴーヤチャンプル ゼリー	御飯 / 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)
おやつ	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	やわらかおかき
日	31日 511kcal						
昼食	御飯 / みそ汁 かれいの揚げ浸し 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(マンゴー)						
おやつ	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おご了承下さい。 エネルギー量は昼食とおやつ合計です。