

10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 628kcal	2日 568kcal	3日 510kcal	4日 532kcal	5日 521kcal
昼食			御飯 / きのご汁 牛すき煮 温泉卵 きゅうりのおろし酢和え	御飯 / みそ汁 白身魚のマスタード焼き 肉じゃが フルーツ(キウイ)	御飯 / お吸物 松風焼き チゲン菜のお浸し フルーツ(りんご)	御飯 / みそ汁 マトウダイの照り焼き 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ)	御飯 / みそ汁 鶏肉のｸﾙｸﾙｽｰｽ焼き 冬瓜の土佐煮 青菜のﾋﾞｰﾅｯﾂ和え
おやつ			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
日	6日 482kcal	7日 608kcal	8日 627kcal	9日 585kcal	10日 540kcal	11日 585kcal	12日 560kcal
昼食	炊き込み御飯 / みそ汁 ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 / 中華ｽｰﾌﾟ 豚肉のﾓｲｽﾀｰｽｰｽ炒め かぼちゃサラダ フルーツ(りんご)	御飯 / お吸物 いわしの蒲焼き 小松菜と人参のお浸し フルーツカクテル缶	かき揚げそば 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 / お吸物 鮭のﾕﾝﾕﾝ焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル)	御飯 / みそ汁 豚肉の香味ｽｰｽかけ 小松菜としらすのゆず醤油和え フルーツ缶(洋梨)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁ﾌﾙｰﾂ 中華ｽｰﾌﾟ
おやつ	プリン	梨ゼリー	★すまいるデザート★	どらやき	チョコ菓子	ゼリー	おまんじゅう
日	13日 587kcal	14日 540kcal	15日 635kcal	16日 518kcal	17日 690kcal	18日 432kcal	19日 673kcal
昼食	御飯 / コンｽﾞﾓｽｰﾌﾟ チーズｲﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｶﾘﾌﾗﾜｰサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 / お吸物 マトウダイの薬味焼き なすの肉味噌かけ フルーツ(パイナップル)	御飯 / 中華ｽｰﾌﾟ 豚肉入りなら玉 ﾌﾞﾙｰﾁｰｽﾞ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 / けんちん汁 赤魚の西京焼き チゲン菜の辛子和え フルーツ(バナナ)	御飯 / みそ汁 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ缶(みかん)	御飯 / みそ汁 ほっけの七味焼き 金平ごぼう ｷﾞﾝｼﾞﾝのゆかり和え	ポークカレー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ ﾌﾙｰﾂ(いちご) 香の物(福神漬)
おやつ	スイスロール	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
日	20日 512kcal	21日 573kcal	22日 589kcal	23日 527kcal	24日 526kcal	25日 575kcal	26日 737kcal
昼食	御飯 / みそ汁 金目鯛の煮付け しろなの和え物 フルーツ(キウイ)	御飯 / 中華ｽｰﾌﾟ 回鍋肉 大根の中華和え フルーツ(オレンジ)	御飯 / みそ汁 海鮮卵焼き ひじきの煮物 フルーツ缶(りんご)	御飯 / みそ汁 牛肉のしぐれ煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのゆず風味和え フルーツ(キウイ)	御飯 / みそ汁 さわらの漬け焼き ほうれん草のごま和え フルーツ(オレンジ)	親子丼 チゲン菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(白桃) みそ汁	御飯 / みそ汁 豚肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(キウイ)
おやつ	バームクーヘン	野菜ゼリー	おせんべい	ぶどうゼリー	シュークリーム	抹茶プリン	ロールケーキ
日	27日 454kcal	28日 539kcal	29日 610kcal	30日 620kcal	31日 645kcal		
昼食	御飯 / みそ汁 マトウダイの香味焼き しろなとほたての和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 / みそ汁 しいらの和風ﾓﾆﾙ なすの揚げ浸し フルーツ缶(マンゴー)	肉うどん 卵の花 たまごとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ ゼリー	御飯 / みそ汁 ゆで豚のごまだれかけ 白菜の煮浸し フルーツ缶(黄桃)	ｷﾞﾝｼﾞﾝﾌﾗｲ / コンｽﾞﾓｽｰﾌﾟ 海老ﾌﾗｲ・ｺﾛｯｸ ﾊﾝﾌﾟｷﾝｸﾞ フルーツ缶(ミックス)		
おやつ	ココアムース	やわらかおかき	淡雪ゼリー	おまんじゅう	ハロウィンデザート		

※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。