



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 574kcal	2日 448kcal	3日 521kcal	4日 553kcal	5日 579kcal	6日 553kcal
昼食		御飯 / トマトコンソメスープ 鶏肉の丸刈ソース焼き コールスローサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 / お吸物 赤魚のごま醤油焼き 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ)	御飯 / 味噌汁 鶏肉のオムソース スパゲティサラダ フルーツ(パイナップル)	御飯 / 味噌汁 白身魚の焼き浸し 畑菜の和え物 フルーツ(オレンジ)	シーフードカレー カリフラワーサラダ フルーツ(キウイ) 香の物(福神漬)	御飯 / お吸物 鶏の照り焼き 筑前煮 フルーツカクテル缶
おやつ		梨ゼリー	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	7日 505kcal	8日 670kcal	9日 598kcal	10日 565kcal	11日 562kcal	12日 469kcal	13日 669kcal
昼食	枝豆ご飯 / セタそうめん汁 天ぷら二種盛り たまご豆腐の星くずあんかけ フルーツ(スイカ)	御飯 / 味噌汁 豚肉とピーマンのオムソース炒め パン粉キンサラダ フルーツ(キウイ)	御飯 / 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き なすの煮物 フルーツ缶(みかん)	御飯 / 味噌汁 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 チンゲン菜のしらす炒め 杏仁フルーツ	御飯 / コンソメスープ 白身魚のチーズ焼き 夏野菜のトマト煮 フルーツ(メロン)	御飯 / 中華スープ 八宝菜 焼売 フルーツ(オレンジ)
おやつ	お星さまゼリー	どらやき	★すまいるデザート★	チョコ菓子	ゼリー	おまんじゅう	スイスロール
日	14日 540kcal	15日 608kcal	16日 537kcal	17日 578kcal	18日 597kcal	19日 599kcal	20日 573kcal
昼食	御飯 / 味噌汁 あじの漬け焼き いんげんのごまマヨネーズ和え フルーツ(バナナ)	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)	御飯 / 味噌汁 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)	御飯 / コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き カリフラワーのごま風味和え フルーツ(パイナップル)	御飯 / 味噌汁 さばの生姜煮 じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ缶(マンゴー)	御飯 / 味噌汁 牛すき煮 塩だれキャベツ フルーツ(バナナ)	御飯 / 味噌汁 銀だらの照り焼き ぜんまい煮 フルーツ(オレンジ)
おやつ	白い風船	抹茶ワッフル	クレープ	蒸しパンケーキ	やわらかおかき	梨ゼリー	バームクーヘン
日	21日 510kcal	22日 595kcal	23日 505kcal	24日 538kcal	25日 552kcal	26日 585kcal	27日 637kcal
昼食	御飯 / 中華スープ あじの南蛮漬け ピーマン炒め フルーツ缶(りんご)	豚丼 キャベツの塩昆布和え フルーツ(キウイ) 味噌汁(なめこ・うずまき麩)	御飯 / 味噌汁 赤魚の煮付け 五目おから フルーツ缶(黄桃)	うなとろ冷やしそば 野菜つみれと冬瓜の煮物 冷奴 抹茶ババロア	御飯 / コンソメスープ 鶏肉のハーブマスタード焼き 茄子のトマト煮 フルーツ(キウイ)	御飯 / 味噌汁 さわらの山椒煮 ほうれん草のお浸し フルーツ缶(りんご)	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)
おやつ	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	ココアムース
日	28日 532kcal	29日 580kcal	30日 554kcal	31日 589kcal			
昼食	御飯 / 味噌汁 さばのみりん焼き 小松菜のなめたけ和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 / 味噌汁 鶏肉のバター醤油ソース ポテトサラダ フルーツ缶(ミックス)	香り麦御飯 / 味噌汁 彩り擬製豆腐 いんげんのピーナツ和え フルーツ(オレンジ)	御飯 / 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ缶(りんご)			
おやつ	やわらかおかき	淡雪ゼリー	おまんじゅう	梨ゼリー			

※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。