



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 606kcal	2日 579kcal	3日 597kcal	4日 552kcal
昼食				御飯 / きのこと汁 牛すき煮 きゅうりのおろし酢和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 / みそ汁 白身魚の野菜あんかけ 肉じゃが フルーツ缶(キウイ)	きのこご飯 / お吸物 松風焼き 畑菜の錦糸和え フルーツ缶(白桃)	御飯 / みそ汁 かれいの揚げ浸し 五目おから フルーツ(オレンジ)
おやつ				ココアムース	おまんじゅう	淡雪ゼリー	きなこパンケーキ
日	5日 478kcal	6日 615kcal	7日 594kcal	8日 500kcal	9日 540kcal	10日 519kcal	11日 578kcal
昼食	御飯 / みそ汁 ほっけの塩焼き 里芋の含め煮 フルーツ缶(キウイ)	御飯 / みそ汁 鶏肉のタルタルソース焼き 切干大根の煮物 フルーツ缶(マンゴー)	秋のちらし寿司 / お吸物 茄子のそぼろかけ 浅漬け(きゅうり) フルーツ(パイナップル)	御飯 / コンソメスープ しいらのムニエル ポテトサラダ フルーツ(オレンジ)	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 鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ)	御飯 / みそ汁 豚肉の香味ソースかけ 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(マンゴー)
おやつ	青りんごゼリー	蒸しパンケーキ	ココアムース	プリン	どらやき	シュークリーム	ゼリー
日	12日 566kcal	13日 656kcal	14日 513kcal	15日 638kcal	16日 526kcal	17日 682kcal	18日 489kcal
昼食	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ	御飯 / コンソメスープ ハンバーグ カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 / お吸物 マトウダイの香味焼き なすのみそ炒め フルーツ(パイナップル)	ビビンバ ビーフン炒め フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ	御飯 / けんちん汁 さわらの西京焼き 青梗菜の辛子和え ゼリー	御飯 / みそ汁 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ(りんご)	御飯 / みそ汁 ほっけの七味焼き ほうれん草の和え物 フルーツ缶(みかん)
おやつ	チョコ菓子	★すまいるデザート★	おまんじゅう	野菜ゼリー	白い風船	ココアムース	クレープ
日	19日 694kcal	20日 -	21日 540kcal	22日 594kcal	23日 561kcal	24日 524kcal	25日 591kcal
昼食	ポークカレー ブロッコリーのサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)	てまり らあめん祭♪	御飯 / 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め 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 かぶと絹あけの煮物 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 フルーツ缶(キウイ)	御飯 / みそ汁 さわらの漬け焼き ほうれん草の錦糸和え フルーツ(オレンジ)	親子丼 畑菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(白桃) みそ汁
おやつ	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	おせんべい	クレープ
日	26日 703kcal	27日 533kcal	28日 635kcal	29日 623kcal	30日 582kcal	31日 617kcal	
昼食	御飯 / みそ汁 豚肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(キウイ)	御飯 / みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ しろなとほたてのお浸し フルーツ(バナナ)	御飯 / みそ汁 ますの和風ムニエル なすの揚げ浸し フルーツ(りんご)	肉うどん 卵の花 たまごとブ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)	キャロットピラフ / コンソメスープ 海老フライ・コロッケ パンプキンサラダ フルーツ缶(ミックス)	
おやつ	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	淡雪ゼリー	

※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。

