



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 565kcal	2日 518kcal	3日 564kcal
昼食					ご飯 / きのこと汁 ますのちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 / みそ汁 鶏肉の生姜焼き 高野豆腐の含め煮 フルーツ(パイナップル)	きのこと御飯 / お吸物 松風焼き 畑菜の錦糸和え フルーツ缶(ミックス)
おやつ					おまんじゅう	やわらかおかき	梨ゼリー
日	4日 607kcal	5日 518kcal	6日 612kcal	7日 633kcal	8日 519kcal	9日 701kcal	10日 512kcal
昼食	ご飯 / みそ汁 メバルの揚げ浸し 五目おから フルーツ(バナナ)	ご飯 / みそ汁 ほっけの生姜醤油焼き 里芋の煮っころがし フルーツ缶(洋梨)	ご飯 / みそ汁 豚肉の玉葱ソースかけ ほうれん草とかまぼこの和え物 フルーツ缶(マンゴー)	秋のちらし寿司 茄子のそぼろかけ 浅漬け(きゅうり) ゼリー / お吸物	ご飯 / コンソメスープ しいらのカレーニエル ジャーマンポテト フルーツ缶(みかん)	和風スパゲティ 白菜のミルク煮 パンプキンサラダ フルーツ缶(ミックス)	ご飯 / お吸物 さばのみそ焼き 小松菜のおかか和え フルーツ缶(パイナップル)
おやつ	きなこパンケーキ	おせんべい	杏仁デザート	ロールケーキ	抹茶ババロア	チョコ菓子	おまんじゅう
日	11日 590kcal	12日 603kcal	13日 557kcal	14日 513kcal	15日 643kcal	16日 525kcal	17日 719kcal
昼食	ご飯 / みそ汁 豚肉のポン酢炒め ほうれん草の錦糸和え フルーツ缶(みかん)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ	ご飯 / 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(キウイ)	ご飯 / みそ汁 メバルのごま醤油焼き れんこんきんぴら 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	ご飯 / けんちん汁 さわらの西京焼き 青梗菜の辛子和え フルーツ(バナナ)	ご飯 / みそ汁 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ缶(りんご)
おやつ	野菜ゼリー	どらやき	チョコバウム	やわらかおかき	抹茶パンケーキ	オレンジゼリー	メロンムース
日	18日 542kcal	19日 698kcal	20日 490kcal	21日 666kcal	22日 656kcal	23日 613kcal	24日 494kcal
昼食	ご飯 / お吸物 ほっけのねぎ味噌焼き 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶(黄桃)	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)	ご飯 / みそ汁 メバルの煮付け 畑菜の和え物 フルーツ缶(パイナップル)	ご飯 / 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め 大根サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 / みそ汁 海鮮卵焼き 肉じゃが フルーツ缶(ミックス)	ご飯 / みそ汁 豚肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ缶(洋梨)	ご飯 / みそ汁 あじの山椒焼き ほうれん草の錦糸和え フルーツ缶(みかん)
おやつ	まんじゅう	ぼたぼた焼	青りんごゼリー	チョコ菓子	おまんじゅう	抹茶ムース	おせんべい
日	25日 546kcal	26日 671kcal	27日 571kcal	28日 534kcal	29日 660kcal	30日 559kcal	31日 639kcal
昼食	親子丼 青梗菜のお浸し フルーツ缶(りんご) みそ汁(豆腐・ワカメ)	ご飯 / みそ汁 豚肉の生姜焼き 冬瓜の土佐煮 フルーツ缶(黄桃)	ご飯 / みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ 青梗菜とえびの炒め物 フルーツ(バナナ)	ご飯 / みそ汁 しいらの和風ムニエル なすの揚げ浸し フルーツ(パイナップル)	肉うどん じゃが芋のたらこ炒め たまごとブロッコリーのサラダ ゼリー	ご飯 / みそ汁 かにかま入り卵焼き 炒り鶏 フルーツ缶(みかん)	キャロットピラフ 海老フライ・コロケ パンプキンサラダ フルーツ缶/コンソメスープ
おやつ	プリン	クレープ	バームクーヘン	白い風船	ぼたぼた焼	デザートプリン	おまんじゅう

※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。