



1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	-	3日 534kcal	4日 551kcal		
昼食				お休み		お休み		御飯 / みそ汁 金目鯛の煮付け れんこん金平 フルーツ(パイナップル)	御飯 / コシメス 鶏肉のクリームソース煮 ミモザサラダ ゼリー
おやつ								おまんじゅう (巳年)	野菜ゼリー
日	5日 582kcal	6日 619kcal	7日 488kcal	8日 600kcal	9日 544kcal	10日 575kcal	11日 590kcal		
昼食	御飯 / みそ汁 あじの漬け焼き 豆腐の土佐煮 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 / ピクルス ビーフシチュー キャベツのサラダ ヨーグルトデザート	御飯 / みそ汁 白身魚のマスタード焼き きんぴらごぼう フルーツ(バナナ)	御飯 / みそ汁 豚肉と野菜の甘辛炒め 二色和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 / みそ汁 たらこ里芋の卵焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル)	御飯 / みそ汁 ほっけの七味焼き じゃが芋のそぼろ炒め煮 フルーツ缶(マンゴー)	炒飯 えびと厚揚げのオイスターソース炒め 杏仁フルーツ 白湯スープ(チゲン菜・春雨)		
おやつ	蒸しパンケーキ	ババロア	プリン	梨ゼリー	シュークリーム	どらやき	チョコ菓子		
日	12日 501kcal	13日 505kcal	14日 561kcal	15日 552kcal	16日 501kcal	17日 614kcal	18日 616kcal		
昼食	御飯 / みそ汁 鶏肉の玉葱ソース れんこんの甘辛炒め フルーツ缶(黄桃)	御飯 / みそ汁 さわらの香味焼き 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ)	御飯 / みそ汁 ぶり大根 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ(オレンジ)	味噌ラーメン 餃子 チゲン菜の中華和え フルーツ(バナナ)	御飯 / 豚汁 赤魚の塩麴焼き ほうれん草のピーナツ和え 香の物(赤しその実漬)	御飯 / みそ汁 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃)	御飯 / コシメス フライ二種盛り ジャーマンポテト フルーツ(キウイ)		
おやつ	ゼリー	おまんじゅう	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		
日	19日 456kcal	20日 565kcal	21日 735kcal	22日 561kcal	23日 465kcal	24日 740kcal	25日 570kcal		
昼食	炊き込み御飯 / みそ汁 ほっけの漬け焼き 青菜とえのきのお浸し フルーツ(パイナップル)	御飯 / みそ汁 鶏肉のごま醤油焼き なすの煮物 フルーツ缶(りんご)	えびピラフ / コシメス キッシュ風オムレツ ピクルス フルーツ(キウイ)	御飯 / 中華スープ プルコギ ほうれん草のナムル フルーツ缶(パイナップル)	御飯 / みそ汁 白身魚のねぎ醤油焼き ひじきの煮物 フルーツ(りんご)	ビーフカレー たまごとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト 香の物(福神漬)	御飯 / みそ汁 赤魚の揚げ浸し 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(パイナップル)		
おやつ	やわらかおかき	梨ゼリー	★すまいるデザート★	野菜ゼリー	おせんべい	クレープ	バームクーヘン		
日	26日 615kcal	27日 534kcal	28日 641kcal	29日 518kcal	30日 554kcal	31日 518kcal			
昼食	御飯 / みそ汁 鶏肉の生姜焼き なすの揚げ浸し フルーツ(バナナ)	御飯 / みそ汁 ほっけの塩焼き ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(黄桃)	御飯 / コシメス チーズインハンバーグ マカロニサラダ フルーツ缶(マンゴー)	大葉混ぜご飯 / みそ汁 黄金かれいの煮付け れんこん金平 うぐいす豆	御飯 / みそ汁 白身魚の七味焼き 肉じゃが フルーツ缶(ミックス)	生姜あんかけうどん 鶏の唐揚げ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(みかん)			
おやつ	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	おまんじゅう			

※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の合計です。