



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 / コソメスープ 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 / コソメスープ 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 / コソメスープ 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 / コソメスープ 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。