

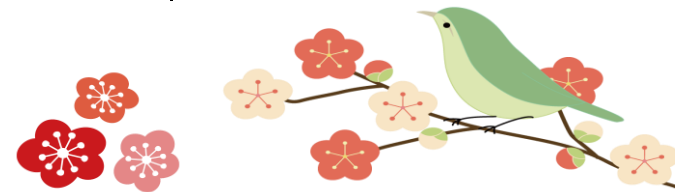


3月 予定献立表



てまい総合ケアセンター

日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
日								1日 535kcal
昼食	ひなまつり							春のたまご丼 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ(オレンジ) お吸物(しめじ・大根葉)
おやつ								抹茶プリン
日	2日 517kcal	3日 560kcal	4日 486kcal	5日 480kcal	6日 552kcal	7日 478kcal	8日 608kcal	
昼食	御飯 / みそ汁 さばの生姜煮 キャベツのゆかり和え フルーツ缶(パイナップル)	ひな祭り寿司 かぶと鶏肉の煮物 菜の花の辛子和え ひなあられ/茶碗蒸し	御飯 / みそ汁 ほっけの塩麹焼き ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス)	きつねそば かに焼売 ブロッコリーの胡麻ドレ和え フルーツ(バナナ)	御飯 / お吸物 鶏肉の梅肉焼き きんぴらごぼう 菜の花のくるみ和え	御飯 / みそ汁 かれいの焼き浸し なすの炒め物 フルーツ(オレンジ)	御飯 / 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(パイナップル)	
おやつ	おまんじゅう	ひな祭りケーキ	きなこパンケーキ	野菜ゼリー	蒸しパンケーキ	パバロア	プリン	
日	9日 641kcal	10日 540kcal	11日 618kcal	12日 472kcal	13日 571kcal	14日 550kcal	15日 733kcal	
昼食	御飯 / みそ汁 豚肉ときのこの炒め物 キャベツのサラダ フルーツ(キウイ)	御飯 / お吸物 さばの味噌煮 小松菜の磯和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 / みそ汁 かにかま入り卵焼き 鶏肉と大根のオイスター煮 フルーツ(バナナ)	御飯 / みそ汁 あじの生姜煮 れんこん金平 香の物(桜だいこん)	御飯 / みそ汁 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(キウイ)	御飯 / みそ汁 白身魚の菜種焼き 若竹煮 フルーツ(パイナップル)	ポーカカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)	
おやつ	梨ゼリー	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	16日 501kcal	17日 584kcal	18日 483kcal	19日 535kcal	20日 509kcal	21日 546kcal	22日 562kcal	
昼食	御飯 / みそ汁 鮭のバター醤油焼き 白菜の煮浸し フルーツ缶(マンゴー)	えびピラフ 鶏肉のバジル焼き カリフラワーサラダ ゼリー/コンソメスープ	御飯 / お吸物 白身魚の味噌漬焼き 切干大根の煮物 二色和え	御飯 / みそ汁 鶏肉のごま醤油焼き マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	あさり御飯 / お吸物 天ぷら二種盛り 菜の花の錦糸和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 / 中華スープ プルコギ 青梗菜のナムル フルーツ(バナナ)	御飯 / みそ汁 銀だら照り焼き 畑菜のなめたけ和え フルーツ(パイナップル)	
おやつ	白い風船	ココアムース	クレープ	おまんじゅう	やわらかおかき	梨ゼリー	シュークリーム	
日	23日 500kcal	24日 512kcal	25日 601kcal	26日 638kcal	27日 533kcal	28日 621kcal	29日 613kcal	
昼食	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 フルーツ(キウイ)	御飯 / みそ汁 赤魚の煮付け ブロッコリーとえびの和え物 フルーツ缶(黄桃)	二色丼 なすの煮浸し 白菜のさっぱり和え みそ汁(里芋・ねぎ)	御飯 / みそ汁 揚げ鶏の香味ソース 南瓜のごま和え フルーツ缶(りんご)	御飯 / みそ汁 ほっけのねぎ醤油焼き れんこんの甘辛炒め うずら豆	五目チャーハン 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ 中華スープ(畑菜・長葱)	御飯 / みそ汁 フライ二種盛り 冬瓜のカニカマあんかけ フルーツ(バナナ)	
おやつ	野菜ゼリー	おせんべい	クレープ	バームクーヘン	抹茶プリン	ロールケーキ	ココアムース	
日	30日 495kcal	31日 490kcal						
昼食	御飯 / お吸物 鮭の西京焼き いんげんの炒め物 フルーツ缶(黄桃)	にゅうめん 天ぷら二種盛り 白菜のゆかり和え フルーツ缶(マンゴー)						
おやつ	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もあります。 エネルギー量は昼食とおやつ合計です。