






8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 438kcal	2日 528kcal	3日 470kcal
昼食					御飯 / 味噌汁 マトウダイの照り焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ(キウイ)	御飯 / お吸物 鶏肉のさっぱり煮 なすのみそ炒め フルーツ(パイナップル)	御飯 / 味噌汁 あじの七味焼き かぶと絹あげの含め煮 きゅうり
おやつ					おまんじゅう	きなこパンケーキ	野菜ゼリー
日	4日 653kcal	5日 540kcal	6日 529kcal	7日 511kcal	8日 482kcal	9日 557kcal	10日 590kcal
昼食	えびピラフ / コンソメスープ キッシュ風オムレツ ピクルス フルーツ(バナナ)	御飯 / 味噌汁 金目鯛の煮付け れんこんの甘辛炒め フルーツ(パイナップル)	御飯 / 味噌汁 豚肉の生姜焼き オクラとみょうがのしそ風味和え フルーツ(キウイ)	御飯 / 味噌汁 赤魚のバター醤油焼き 小松菜のわさび和え 冷奴	冷やしそうめん 天ぷら二種盛り 鶏肉と大根の炒め煮 ゼリー	御飯 / 中華スープ 中華卵焼き ピーマン炒め フルーツ(キウイ)	御飯 / 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 卵の花 きゅうりの塩昆布和え
おやつ	蒸しパンケーキ	ババロア	★すまいるデザート★	梨ゼリー	どら焼き	プリン	チョコ菓子
日	11日 581kcal	12日 567kcal	13日 586kcal	14日 469kcal	15日 489kcal	16日 615kcal	17日 511kcal
昼食	御飯 / 味噌汁 鶏肉のレモンソースかけ ほうれん草とかまの和え物 フルーツ缶(黄桃)	オムライス えびとキャベツのサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(玉葱・人参)	御飯 / 中華スープ ブルコギ 大根サラダ フルーツ缶(りんご)	炊き込み御飯 / 味噌汁 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 フルーツ(バナナ)	御飯 / 味噌汁 マルの煮付け 南瓜のごま和え フルーツ(パイナップル)	御飯 / トマトコンソメスープ 鶏肉の外付けソース焼き コールスローサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 / お吸物 赤魚のごま醤油焼き 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ)
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	蒸しパンケーキ
日	18日 532kcal	19日 471kcal	20日 600kcal	21日 465kcal	22日 500kcal	23日 609kcal	24日 476kcal
昼食	御飯 / 味噌汁 鶏肉のオニオソース スパゲティサラダ フルーツ(パイナップル)	御飯 / 味噌汁 白身魚の焼き浸し 畑菜の和え物 フルーツ(オレンジ)	シーフードカレー カリフラワーサラダ フルーツ(キウイ) 香の物(福神漬)	御飯 / 味噌汁 さわらの香味焼き 二色浸し フルーツ(パイナップル)	御飯 / お吸物 鶏肉の梅みそ焼き つみれと冬瓜の煮物 フルーツ(オレンジ)	御飯 / 味噌汁 豚肉とピーマンのオニオソース炒め パンケーキサラダ フルーツ(キウイ)	*夏祭りメニュー* 焼きそば・お好み焼き たこ焼き・フライドポテト 冷やしきゅうり
おやつ	やわらかおかし	梨ゼリー	バームクーヘン	野菜ゼリー	おせんべい	ぶどうゼリー	シュークリーム
日	25日 559kcal	26日 643kcal	27日 487kcal	28日 608kcal	29日 566kcal	30日 614kcal	31日 493kcal
昼食	御飯 / 味噌汁 まぐろハンバーグ れんこんの炒り煮 フルーツ缶(マンゴー)	ごまだれ冷やし中華 春巻き フグの菜のしらす炒め 杏仁フルーツ	御飯 / コンソメスープ 白身魚のチーズ焼き 夏野菜のトマト煮 フルーツ(メロン)	御飯 / 中華スープ 八宝菜 焼売 フルーツ(オレンジ)	御飯 / 味噌汁 あじの漬け焼き いんげんのごまマヨネーズ和え フルーツ(バナナ)	御飯 / コンソメスープ ミートローフ ブロッコリーのサラダ フルーツ(パイナップル)	御飯 / 味噌汁 かれいの揚げ浸し 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(マンゴー)
おやつ	抹茶プリン	ロールケーキ	ココアムース	やわらかおかし	淡雪ゼリー	おまんじゅう	梨ゼリー

※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合計です。