



# 9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 686kcal	2日 435kcal	3日 697kcal	4日 502kcal	5日 578kcal	6日 578kcal	7日 532kcal
昼食	御飯 / 味噌汁 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ缶(みかん)	御飯 / 味噌汁 ほっけの七味焼き 金平ごぼう キャベツのゆかり和え	ポークカレー ブロッコリーのサラダ フルーツ(いちご) 香の物(福神漬)	御飯 / 味噌汁 たらの煮付け しろなの和え物 フルーツ(キウイ)	御飯 / 中華スープ 回鍋肉 大根の中華和え フルーツ(オレンジ)	御飯 / 味噌汁 海鮮卵焼き ひじきの煮物 フルーツ缶(りんご)	御飯 / 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ(キウイ)
おやつ	おまんじゅう	きなこパンケーキ	野菜ゼリー	蒸しパンケーキ	ババロア	プリン	梨ゼリー
日	8日 562kcal	9日 691kcal	10日 682kcal	11日 414kcal	12日 495kcal	13日 646kcal	14日 590kcal
昼食	御飯 / 味噌汁 さわらの漬け焼き ほうれん草のごま和え フルーツ(オレンジ)	親子丼 チゲン菜とかまぼこの和え物 フルーツ缶(白桃) みそ汁(豆腐・大根葉)	御飯 / 味噌汁 豚肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(キウイ)	御飯 / 味噌汁 マトウダイの香味焼き しろなとほたての和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 / お吸物 いわしの蒲焼き 小松菜と人参のお浸し フルーツカクテル缶	肉うどん 卵の花 たまごとブロッコリーのサラダ ゼリー	御飯 / 味噌汁 ゆで豚のごまだれかけ 白菜の煮浸し フルーツ缶(黄桃)
おやつ	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	白い風船
日	15日 517kcal	16日 612kcal	17日 567kcal	18日 508kcal	19日 598kcal	20日 536kcal	21日 639kcal
昼食	御飯 / 味噌汁 赤魚のバター醤油焼き キャベツの塩昆布和え フルーツ(バナナ)	赤飯 / お吸物 銀だら照り焼き 柚子なます フルーツ(梨)	御飯 / コンボータージュ チシンのカレーグ ril かぶのコンソメ煮 フルーツ(パイナップル)	御飯 / 味噌汁 あじの生姜煮 れんこんの甘辛炒め フルーツ(オレンジ)	御飯 / 味噌汁 フライニ種盛り いんげんのごま和え フルーツ缶(マンゴー)	御飯 / コンソメスープ 鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ)	御飯 / 味噌汁 ポークステーキ マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス)
おやつ	抹茶ワッフル	クレープ	お月見まんじゅう	やわらかおかき	梨ゼリー	バームクーヘン	野菜ゼリー
日	22日 514kcal	23日 493kcal	24日 490kcal	25日 647kcal	26日 531kcal	27日 633kcal	28日 486kcal
昼食	御飯 / 味噌汁 赤魚の焼き浸し なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え	御飯 / 味噌汁 鶏肉の香味焼き ピーマン炒め 二色浸し	御飯 / 味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ)	きのこカレー コールスローサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)	御飯 / 味噌汁 黄金かれいの生姜煮 ほうれん草のごま和え フルーツ缶(洋梨)	御飯 / 味噌汁 鶏肉の唐揚げ チゲン菜と魚肉ソーセージの炒め物 フルーツ缶(みかん)	海鮮ちゃんぽん 焼売 ブロッコリーの中華和え フルーツ缶(マンゴー)
おやつ	おせんべい	ぶどうゼリー	シュークリーム	抹茶プリン	ロールケーキ	ココアムース	やわらかおかき
日	29日 529kcal	30日 447kcal					
おやつ	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。