



2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 473kcal
昼食	<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">鬼は外!</p>						御飯 / みそ汁 しいらのバジル焼き かぶのコンソメ煮 フルーツ(キウイ)
おやつ							きなこパンケーキ
日	2日 536kcal	3日 691kcal	4日 541kcal	5日 679kcal	6日 556kcal	7日 508kcal	8日 444kcal
昼食	ゆかり御飯 / いわしつみれ汁 そぼろ入り卵焼き 菜の花のお浸し 節分豆	御飯 / みそ汁 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ(バナナ)	御飯 / お吸物 メバルの煮付け なすの肉味噌かけ フルーツ(オレンジ)	御飯 / みそ汁 かつとじ えびとブロッコリーの和え物 フルーツ缶(パイナップル)	二色丼 かぶの信田煮 なすのおろし醤油和え みそ汁	御飯 / みそ汁 白身魚の南蛮漬け 二色和え フルーツ(バナナ)	御飯 / みそ汁 黄金かれのい照り煮 きんぴらごぼう 香の物(桜だいこん)
おやつ	野菜ゼリー	蒸しパンケーキ	ババロア	プリン	梨ゼリー	★すまいるデザート★	どらやき
日	9日 545kcal	10日 545kcal	11日 551kcal	12日 566kcal	13日 649kcal	14日 722kcal	15日 516kcal
昼食	御飯 / みそ汁 鶏肉の丸鶏ソース焼き コールスローサラダ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 / 具沢山汁 白身魚の梅肉焼き さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(りんご)	御飯 / コンソメスープ チキンのカレーグリル ポテトサラダ フルーツ缶(パイナップル)	御飯 / みそ汁 まぐろハンバーグ ほうれん草のごまよごし フルーツ缶(マンゴー)	御飯 / 中華スープ 麻婆豆腐 えび焼売 春雨サラダ	ケチャップライス / コンソメスープ コロケ盛り合わせ カリフラワーサラダ デザート	かき揚げそば とりつくね しろなとしめじの和え物 フルーツ(バナナ)
おやつ	チョコ菓子	ゼリー	おまんじゅう	スイスロール	白い風船	チョコプリン	クレープ
日	16日 576kcal	17日 534kcal	18日 530kcal	19日 566kcal	20日 505kcal	21日 641kcal	22日 508kcal
昼食	御飯 / みそ汁 さわらの漬け焼き つみれと里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 / お吸物 松風焼き かぶのくず煮 フルーツ(りんご)	御飯 / 粕汁風 金目鯛の煮付け れんこん金平 フルーツ(オレンジ)	御飯 / コンソメスープ 鶏肉のクリームソース煮 ミモザサラダ ゼリー	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)
おやつ	おまんじゅう	やわらかおかし	梨ゼリー	シュークリーム	野菜ゼリー	おせんべい	クレープ
日	23日 631kcal	24日 563kcal	25日 611kcal	26日 598kcal	27日 512kcal	28日 470kcal	
昼食	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 たらこと里芋の卵焼き 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 えびと厚揚げのオスターソース炒め 杏仁フルーツ 白湯スープ	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 赤魚の香味焼き 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ)	
おやつ	バームクーヘン	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	

※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。