



11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 642kcal	2日 538kcal
昼食							
おやつ							
日	3日 497kcal	4日 680kcal	5日 515kcal	6日 655kcal	7日 482kcal	8日 624kcal	9日 526kcal
昼食	御飯 / みそ汁 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 / みそ汁 フライ二種盛り 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 / みそ汁 ポークカレー マカロニサラダ フルーツ缶(ミックス)	御飯 / みそ汁 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 / みそ汁 鶏肉の香味焼き ピーマン炒め 二色浸し	御飯 / みそ汁 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ)
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	10日 636kcal	11日 444kcal	12日 615kcal	13日 547kcal	14日 503kcal	15日 441kcal	16日 651kcal
昼食	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 / みそ汁 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 / みそ汁 鶏肉の唐揚げ チン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)	御飯 / みそ汁 鶏肉のバター醤油ソース キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(バナナ)	御飯 / みそ汁 赤魚の七味焼き 金平ごぼう フルーツ(オレンジ)	御飯 / きのこ汁 牛すき煮 温泉卵 きゅうりのおろし酢和え
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	抹茶ワッフル	クレープ
日	17日 571kcal	18日 521kcal	19日 450kcal	20日 542kcal	21日 466kcal	22日 640kcal	23日 468kcal
昼食	御飯 / みそ汁 白身魚のマスタード焼き 肉じゃが フルーツ(キウイ)	御飯 / お吸い物 松風焼き チンゲン菜のお浸し フルーツ(りんご)	御飯 / みそ汁 マトウダイの照り焼き 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ)	御飯 / みそ汁 鶏肉のカルルスソース焼き 冬瓜の土佐煮 青菜のピーナッツ和え	炊き込み御飯 / みそ汁 ほっけの塩焼き 切干大根の煮物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 / 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ フルーツ(りんご)	御飯 / コンソメスープ しいらのムニエル キャベツとハムのサラダ フルーツ缶(マンゴー)
おやつ	おまんじゅう	やわらかおかき	梨ゼリー	バームクーヘン	野菜ゼリー	おせんべい	ぶどうゼリー
日	24日 506kcal	25日 551kcal	26日 672kcal	27日 540kcal	28日 526kcal	29日 566kcal	30日 641kcal
昼食	かき揚げそば 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ缶(ミックス)	御飯 / お吸い物 鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル)	御飯 / みそ汁 豚肉の香味ソースかけ 小松菜としらすのゆず醤油和え フルーツ缶(洋梨)	炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ	御飯 / コンソメスープ チーズインハンバーグ カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 / お吸い物 マトウダイの薬味焼き なすの肉味噌かけ フルーツ(パイナップル)	御飯 / 中華スープ 豚肉入りにら玉 チャプチェ フルーツ缶(マンゴー)
おやつ	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	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。