



12月献立表



現 場：通所リハビリテーションひかり
 献立種類：常食（個別献立）
 期 間：2015/12/1～2015/12/31

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
屋 食		ごはん かれいの煮つけ 揚げ浸し ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁 エネルギー - 587kcal	ごはん 鶏肉の照焼き ビーフン炒め ミモザサラダ 味噌汁 エネルギー - 550kcal	豚丼 れん根の青のり炒め 白菜のポン酢和え 味噌汁 フルーツ エネルギー - 582kcal	ごはん 白身魚のバター醤油かけ ポークビーンズ 柿なます 味噌汁 エネルギー - 531kcal
		7	8	9	10
屋 食	シーフードカレー シーザーサラダ コンソメスープ りんご エネルギー - 574kcal	ごはん 鶏肉のピカタ 和風スパゲティ ほうれん草のおかか和え コーンスープ エネルギー - 548kcal	ごはん たらの揚げ出し風 厚揚げの味噌炒め 小松菜のごま和え 清汁 エネルギー - 536kcal	ごはん 鱈の昆布煮 大根のえびあんかけ 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー - 561kcal	ごはん ハンバーグきのこソース ブロッコリーと卵の炒め物 コーンサラダ コンソメスープ エネルギー - 607kcal
	14	15	16	17	18
屋 食	*郷土料理(岩手)* ごはん 豚肉の香味焼き なすの焼き浸し ほうれん草のごま和え ひつつみ汁 エネルギー - 605kcal	ごはん 白身魚の磯辺揚げ ブロッコリーの吉野煮 酢みそ和え 清汁 エネルギー - 544kcal	ごはん 八宝菜 蒸しシューマイ 野菜サラダ わかめスープ エネルギー - 568kcal	煮込みうどん味噌風味 竹輪の風味揚げ 三色生酢 バナナ 	ごはん 鮭の南蛮漬け 五目豆 もやしの和え物 味噌汁 エネルギー - 547kcal
	21	22	23	24	25
屋 食	ごはん 魚のしそ風味揚げ てんつゆ チンゲン菜の煮浸し 大根サラダ 味噌汁 エネルギー - 580kcal	**冬至** ごはん 豚肉の生姜焼き 南瓜いとこ煮 ほうれん草のゆず風味和え なめこ汁 エネルギー - 624kcal	*天皇誕生日* エネルギー - 568kcal	ごはん クリームシチュー 法蓮草のソテー 海藻サラダ みかん 	★クリスマス★ チキンライス えびフライ コンソメスープ チョコババロア エネルギー - 642kcal
	28	29	30	31	
屋 食	ごはん 豚肉と白菜の中華炒め 蒸し餃子 もやしのおかか和え スープ エネルギー - 622kcal	年越しそば 野菜のてんぷら てんつゆ 豆腐のかにあんかけ フルーツポンチ エネルギー - 555kcal	*お休み* エネルギー - 568kcal	*お休み* エネルギー - 589kcal	

*材料の仕入れの都合により、献立が一部変更になることがあります。