



1月献立表



現 場：通所リハビリテーションひか

献立種類：常食（個別献立）

期 間：2016/1/1～2016/1/31

	月	火	水	木	金
	4	5	6	7	8
昼食	赤飯 さわらの照り焼き 厚揚げ煮物 紅白なます 粕汁 	しっぽくうどん 竹輪の磯辺揚げ 長芋ののり和え 水ようかん	ごはん ポークソテー さつま芋のレーズン煮 グリーンサラダ コンソメスープ	***七草*** 七草粥 鯖の竜田揚げ 炊き合わせ きのこのおろし和え 味噌汁	ごはん チキンカツ じゃが芋の煮物 小松菜の和え物 味噌汁 
	エネルギー 619kcal	エネルギー 552kcal	エネルギー 605kcal	エネルギー 595kcal	エネルギー 559kcal
	11	12	13	14	15
昼食	* 成人の日 * 	◆100周年レシピ◆ ごはん 野菜の牛肉ロール照り焼き 茄子のごま煮 春雨の酢の物 味噌汁	ごはん たらのチリソース ニラ卵炒め 大学芋 中華スープ 	ごはん 豚肉と白菜の重ね煮 揚げ出し豆腐 いんげんのピーナツ和え 味噌汁	すき焼き丼 ぜんまいの煮物 かぶの柚子風味 清汁 りんご
		エネルギー 567kcal	エネルギー 612kcal	エネルギー 564kcal	エネルギー 606kcal
	18	19	20	21	22
昼食	炊き込みごはん 鯖の塩焼き ベーコンと里芋の炒め物 小松菜のり和え 味噌汁 	ごはん あじの梅煮 豆腐のふわふわ揚げ 春雨の酢の物 味噌汁	ごはん れん根ハンバーグ 炊き合わせ ベーコンサラダ 味噌汁	ごはん チキンハニーマスタード焼き ジャーマンポテト シーフードサラダ スープ	* カレーの日 * エビフライカレー 野菜サラダ コンソメスープ 福神漬 みかん
	エネルギー 544kcal	エネルギー 578kcal	エネルギー 574kcal	エネルギー 551kcal	エネルギー 629kcal
	25	26	27	28	29
昼食	ごはん 白身魚のフライ 大根のかにあん 白菜サラダ 味噌汁	* 郷土料理（高知） * ごはん ぐる煮 もやしチャンプル風 小松菜のわさび和え 味噌汁	醤油ラーメン 春巻き しらす和え オレンジ 	ごはん たらのちり蒸し 里芋の五目煮 茄子の生姜和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ さつま芋の煮物 いんげんのサラダ 味噌汁 
	エネルギー 545kcal	エネルギー 578kcal	エネルギー 563kcal	エネルギー 537kcal	エネルギー 580kcal

*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。