

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：2016/11/1～2016/11/30

11月献立表



	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
屋 食		ごはん 鶏じゃが ふろふき大根 ほうれん草のマヨ和え 清汁	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの卵炒め カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	* 文化の日 *	ごはん 葱塩ロースチキン 南瓜いとこ煮 海藻サラダ 味噌汁
		エネルギー 572kcal	エネルギー 589kcal		エネルギー 550kcal
		7	8	9	10
屋 食	ハヤシライス ミックスサラダ スープ ヨーグルト	ごはん 鰯の照焼き 揚げ出し豆腐 ブロッコリーとえびのからし和え 味噌汁	ごはん カレイの竜田揚げ 五目豆 ほうれん草のごま和え 味噌汁	ごはん 豚肉のごま炒め 厚揚げおろしポン酢かけ 小松菜の中華和え 味噌汁	** 鮭の日 ** 鮭の親子丼 炊き合わせ 白菜の梅肉和え 味噌汁 パイン缶
		エネルギー 615kcal	エネルギー 562kcal	エネルギー 563kcal	エネルギー 560kcal
		14	15	16	17
屋 食	ごはん たらのカレームニエル ほうれん草と卵のソテー マカロニサラダ コンソメスープ	かき揚げそば 肉豆腐 ブロッコリーの塩昆布和え バナナ	ごはん おでん 春雨の炒め物 青梗菜の和え物 味噌汁	ごはん あじの揚げ浸し いんげんの炒め煮 大根サラダ 味噌汁	チキンカレー キャベツのツナ和え コンソメスープ りんご
		エネルギー 561kcal	エネルギー 558kcal	エネルギー 637kcal	エネルギー 568kcal
		21	22	23	24
屋 食	ごはん 牛肉の柳川風煮 和風サラダ さつま芋のレモン煮 味噌汁	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 大豆磯煮 白菜サラダ 味噌汁	* 勤労感謝の日 *	* 世界の料理（韓国） * キムパ 卵豆腐 いんげんのピリ辛和え わかめスープ フルーツポンチ	ごはん 鰯の照焼き ビーフン炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁
		エネルギー 569kcal	エネルギー 572kcal		エネルギー 566kcal
		28	29	30	
屋 食	ごはん 松風焼 かぼちゃと切り昆布の煮物 春雨の酢の物 清汁	散らし寿司 茶碗蒸し 小松菜のおかか和え 赤だし みかん	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 粕汁		
		エネルギー 579kcal	エネルギー 550kcal	エネルギー 574kcal	

*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。

株式会社 魚国総本社