



6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：2016/6/1～2016/6/30

	月	火	水	木	金
			1	2	3
昼食			ごはん 白身魚のしそ天ぷら てんつゆ ほうれん草の煮浸し きやべつの梅肉和え 味噌汁	鮭の三色丼 田楽 小松菜のくるみ和え 清汁 フルーツ杏仁	ごはん ハンバーグステーキ 野菜サラダ コンソメスープ 夏みかん缶
			エネルギー - 576kcal	エネルギー - 569kcal	エネルギー - 578kcal
	6	7	8	9	10
昼食	ごはん 豚肉ソテーきのこソース チンゲン菜とかにかまの和え物 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん たらの揚げ出し風 豆腐の味噌炒め ブロッコリーと海老の辛子和え 清汁	*世界の料理* (インド) ごはん 鮭のパン粉焼き じゃがいものサブジ (インド) 春雨の酢の物 コンソメスープ	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 里芋の磯煮 ほうれん草のお浸し 清汁	ごはん 白身魚の七味マヨ焼き 長芋のえびあんかけ もずく酢 味噌汁
	エネルギー - 600kcal	エネルギー - 557kcal	エネルギー - 594kcal	エネルギー - 553kcal	エネルギー - 585kcal
	13	14	15	16	17
昼食	ごはん 鰯の南蛮漬け 南瓜いとこ煮 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉のピカタ 和風スパゲティ 白菜サラダ スープ	ポークカレー 水菜とじゃこのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん たらの豆乳クリーム煮 ジャーマンポテト 野菜サラダ オレンジ	ごはん 豚肉とレンコンの炒め煮 はんぺんのチーズ焼き 山菜おろし 味噌汁
	エネルギー - 560kcal	エネルギー - 587kcal	エネルギー - 603kcal	エネルギー - 572kcal	エネルギー - 557kcal
	20	21	22	23	24
昼食	他人丼 豆腐かにあんかけ 夏野菜のサラダ 味噌汁 もも缶	**夏至** 夏の香り寿司 茶碗蒸し ほうれん草の白和え 赤だし 抹茶ババロア	ごはん さばの照焼 豆腐の肉味噌かけ もやしの酢の物 清汁	ごはん 豚肉のくわ焼 ブロッコリーのとろみあん いんげんのごま和え 味噌汁	ごはん 白身魚の中華あんかけ 大根の土佐煮 チンゲン菜の中華あえ 味噌汁
	エネルギー - 556kcal	エネルギー - 639kcal	エネルギー - 584kcal	エネルギー - 558kcal	エネルギー - 552kcal
	27	28	29	30	
昼食	ごはん あじの生姜焼き 里芋の揚げ煮 コーンサラダ 味噌汁	ごはん 塩麴ローストチキン ほうれん草と卵のソテー ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉のごまだれ焼き 根菜の炒め煮 白菜のなめ茸和 清汁	ぶっかけ冷やしそば 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのごまマヨ和え 水ようかん	
	エネルギー - 556kcal	エネルギー - 580kcal	エネルギー - 562kcal	エネルギー - 623kcal	

*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