



7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：2016/7/1～2016/7/30

	月	火	水	木	金
					1
屋 食					*祝・六周年* 赤飯 天ぷら盛り合わせ 豆腐の田楽 穴ざく 赤だし フルーツ エネルギー - 661kcal
		4	5	6	7
屋 食	ごはん 鯖の味噌煮 ごぼうと蒟蒻のピリ辛炒め おくらのおかか和え 清汁 エネルギー - 563kcal	ごはん あじの竜田揚げ ぜんまいの煮物 ブロッコリーと海老の辛子和え かき玉汁 エネルギー - 545kcal	ドライカレー ジャーマンかぼちゃ グリーンサラダ コンソメスープ オレンジ エネルギー - 607kcal	★☆☆七タ☆☆ 七タそうめん コーンおにぎり ゴーヤチャンプル トマトのしそ風味和え パイン ☆ エネルギー - 564kcal	ごはん 鮭の南蛮漬け 五目豆 小松菜の梅肉和え 味噌汁 エネルギー - 577kcal
	11	12	13	14	15
屋 食	牛丼 ちくわ磯辺揚げ 大根の酢の物 味噌汁 オレンジ エネルギー - 583kcal	ごはん 肉団子の甘酢煮 チャプチェ もやしの和え物 味噌汁 エネルギー - 608kcal	ごはん カレイのピカタ 根菜のおかか煮 マカロニサラダ 味噌汁 エネルギー - 592kcal	☆☆☆世界の料理☆☆ ごはん スイス風シュニツェル ほうれん草のソテー コールスローサラダ コンソメスープ エネルギー - 704kcal	ごはん たらの信州蒸し 揚げ出し豆腐 青梗菜の肉味噌炒め 清汁 エネルギー - 518kcal
	18	19	20	21	22
屋 食	*海の日* エネルギー - 654kcal	ごはん 白身魚のチリソース そら豆の卵とじ ポテトサラダ 味噌汁 エネルギー - 552kcal	ごはん とり天（大分名物） 白菜のごま和え もずく酢 味噌汁 エネルギー - 552kcal	ごはん れん根ハンバーグ 炊き合わせ ベーコンサラダ 清汁 エネルギー - 582kcal	**大暑** 新生姜ごはん 鯖の煮つけ かに入り卵蒸し ほうれん草の白和え 味噌汁 エネルギー - 550kcal
	25	26	27	28	29
屋 食	ごはん 牛肉とブロッコリーの中華炒め 春巻き 冬瓜のかにあん 中華スープ エネルギー - 597kcal	まぜ寿司 茶碗蒸し かぼちゃのきんぴら 赤だし 桃缶 エネルギー - 562kcal	ごはん 鯖の磯辺揚げ 冷やっこ しらす和え 味噌汁 エネルギー - 584kcal	ごはん チキンハニーマスタード焼き 大根とさつま揚げの煮物 フルーツサラダ 味噌汁 エネルギー - 544kcal	ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー - 621kcal

*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。