

3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：2016/3/1～2016/3/31

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
昼食		ごはん 鶏肉の山椒焼き きのこ和風ソテー ツナサラダ 味噌汁	ごはん 鱈の南蛮漬け 五目豆 白菜の磯和え 味噌汁	**ひな祭り** 菜の花の散らし寿司 炊き合わせ 茶碗蒸し 赤だし 水ようかん	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーかにあんかけ 棒棒鶏サラダ チゲン菜スープ
		エネルギー - 546kcal	エネルギー - 557kcal	エネルギー - 606kcal	エネルギー - 546kcal
	7	8	9	10	11
昼食	他人井 竹輪の磯辺揚げ 胡瓜の塩昆布和え 清汁 オレンジ	ごはん 鯖の塩焼き きんぴらごぼう ほうれん草の和え物 豚汁	ごはん ミートローフ ジャーマンポテト 海藻サラダ コンソメスープ	ごはん 和風ポークステーキ きゃべつのカレー炒め ブロッコリーの和え物 清汁	ごはん 魚の唐揚げ中華あんかけ もやしのソテー いんげんのピーナツ和え 春雨スープ
	エネルギー - 569kcal	エネルギー - 545kcal	エネルギー - 607kcal	エネルギー - 591kcal	エネルギー - 547kcal
	14	15	16	17	18
昼食	ごはん チキン南蛮 麻婆春雨 茄子の生姜和え 味噌汁	*郷土料理（愛媛）* 鯛めし 天ぷら盛り合わせ 菜の花のもろみ和え 清汁 パイン缶	ごはん 鯖の味噌煮 じゃが芋と豆腐の煮物 白菜の中華和え 清汁	五目あんかけ焼きそば 春巻き 中華スープ オレンジ	ごはん 鯖の香味焼き 揚げ出し豆腐 もやしの酢の物 沢煮椀
	エネルギー - 602kcal	エネルギー - 577kcal	エネルギー - 571kcal	エネルギー - 580kcal	エネルギー - 542kcal
	21	22	23	24	25
昼食	 *振替休日*	ごはん 豆腐と挽肉の重ね焼き にんにくの芽のソテー もずく酢 味噌汁	ポークカレー 水菜のサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん 鯖の菜種焼き 春野菜炊き合わせ キャベツのピーナツ和え 味噌汁	卵とじうどん 野菜のてんぷら ちりめんおろし フルーツ
		エネルギー - 521kcal	エネルギー - 586kcal	エネルギー - 558kcal	エネルギー - 560kcal
	28	29	30	31	
昼食	ごはん 鯖の生姜煮 じゃが芋しそ炒め ほうれん草の胡麻マヨ和え 味噌汁	デミカツ丼 グリーンサラダ コンソメスープ みつ豆	ごはん 鯖の西京焼き ニラ卵炒め ブロッコリーのからし和え 清汁	ごはん 豚肉のくわ焼 ピーマンのソテー カリフラワーの胡麻ドレ和え 味噌汁	
	エネルギー - 556kcal	エネルギー - 581kcal	エネルギー - 549kcal	エネルギー - 555kcal	

*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