

10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：2016/10/1～2016/10/31

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
昼食	栗ごはん 鶏肉の山椒焼き なすの七味炒め ツナサラダ 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 蒸しシューマイ ほうれん草の和え物 中華スープ	ちらし寿司 茶碗蒸し 小松菜の磯和え 赤だし バナナ	ごはん コロケ 炊き合わせ もやしのごま酢和え 味噌汁	ごはん 鯖の幽庵焼き 牛蒡と鶏肉の生姜煮 長芋わさび和え 味噌汁
	エネルギー 550kcal	エネルギー 609kcal	エネルギー 544kcal	エネルギー 601kcal	エネルギー 548kcal
	10	11	12	13	14
昼食	** 体育の日 **	高菜チャーハン ブロッコリーのうすくず煮 野菜サラダ 中華スープ 杏仁豆腐	ごはん 秋鮭のきのこあんかけ ごぼうの甘辛煮 チンゲン菜と竹輪のわさび和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のから揚げねぎポン酢 ピーマンのおかか煮 マセドアンサラダ 味噌汁	サンマーメン 春巻き カリフラワーの甘酢和え パイン缶
		エネルギー 554kcal	エネルギー 552kcal	エネルギー 574kcal	エネルギー 553kcal
	17	18	19	20	21
昼食	ごはん 魚のフライ チンゲン菜のじゃこ炒め ハムともやしの辛子和え 味噌汁	三色丼 かぼちゃの煮物 野菜サラダ 味噌汁 もも缶	*世界の料理*（スペイン） ごはん トルティーヤ 小松菜の煮浸し 春雨サラダ コンソメスープ	ごはん 魚のおろしポン酢 きんぴらごぼう 白菜の甘酢和え 味噌汁	ごはん 鯖の生姜焼き 炊き合わせ ほうれん草の白和え 清汁
	エネルギー 581kcal	エネルギー 562kcal	エネルギー 618kcal	エネルギー 564kcal	エネルギー 561kcal
	24	25	26	27	28
昼食	ごはん チキンカツ ひじき煮付け きゃべつのゆかり和え 味噌汁	ごはん あじのピリ辛照り焼き ほうれん草の磯香和え 田楽 かき玉汁	ごはん クリームシチュー いんげんのごま和え ミモザサラダ オレンジ	肉うどん 野菜のてんぷら ブロッコリーとエビのサラダ パイン缶	ごはん カレーの煮つけ なすの揚げ浸し もやしの酢の物 豚汁
	エネルギー 563kcal	エネルギー 501kcal	エネルギー 605kcal	エネルギー 574kcal	エネルギー 553kcal
	31				
昼食	ごはん 鯖の塩焼き 里芋の煮物 春雨の酢の物 味噌汁				
	エネルギー 544kcal				

*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