



9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：2016/9/1～2016/9/30

	月	火	水	木	金
				1	2
昼食				ごはん 秋刀魚の塩焼き 高野豆腐の含め煮 小松菜の和え物 豚汁	かやくうどん 野菜のてんぷら 三色ごま和え オレンジ
				エネルギー 560kcal	エネルギー 564kcal
	5	6	7	8	9
昼食	ごはん 豚肉のくわ焼 もやしの炒め物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	ごはん 鰯の甘味噌焼き にらの玉子とじ ブロッコリーのからし和え 清汁	散らし寿司 炊き合わせ 青菜のピーナツ和え 赤だし 梨	ごはん ミートローフ じゃがいものソテー 海藻サラダ コンソメスープ	ごはん カレーの生姜煮 れん根と牛肉の炒め物 春雨の酢の物 味噌汁
	エネルギー 542kcal	エネルギー 552kcal	エネルギー 555kcal	エネルギー 583kcal	エネルギー 551kcal
	12	13	14	15	16
昼食	ごはん さばの利休焼き じゃが芋しそ炒め いんげんのピーナツ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の治部煮 小松菜の煮浸し 大根のしそ風味和え 味噌汁	ごはん 鰯の黄金焼き じゃが煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	★★世界の料理★★（インドネシ） ミーゴレン えび餃子 カリフラワーの甘酢和え 中華スープ	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 南瓜サラダ 刻み昆布の煮物 コンソメスープ
	エネルギー 560kcal	エネルギー 545kcal	エネルギー 567kcal	エネルギー 574kcal	エネルギー 562kcal
	19	20	21	22	23
昼食	* 敬老の日 * 	* * 敬老会 * * ごはん 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 焼き茄子 味噌汁 	* * 敬老会 * * ごはん 天ぷら盛り合わせ 玉子豆腐の生姜あん もやしの酢の物 味噌汁	* 秋分の日 *	* * 敬老会 * * 栗赤飯 鰯の照焼 ささみと胡瓜の和え物 沢煮椀 みつ豆
		エネルギー 563kcal	エネルギー 569kcal		エネルギー 605kcal
	26	27	28	29	30
昼食	ごはん 油淋鶏 麻婆なす 小松菜の中華和え わかめスープ	ごはん 豚肉とチンゲン菜炒め 蒸しシューマイ 胡瓜と海老の酢の物 中華スープ	ごはん 鮭の粒マスタード焼き ブロッコリーと卵の炒め物 大根サラダ コンソメスープ	きのこのカレー 野菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん チキンチャップ風 れんこんの炒め煮 チンゲン菜のなめ茸和え 味噌汁
	エネルギー 543kcal	エネルギー 564kcal	エネルギー 554kcal	エネルギー 554kcal	エネルギー 546kcal

*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