

1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：2017/1/1～2017/1/31

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
昼食			赤飯 さわらの照り焼き カニ入り卵蒸し 紅白なます 粕汁 	しっぽくうどん 竹輪の磯辺揚げ 長芋ののり和え 水ようかん	ごはん チキンカツ じゃが芋の煮物 小松菜の和え物 味噌汁
			エネルギー - 584kcal	エネルギー - 555kcal	エネルギー - 562kcal
	9	10	11	12	13
昼食	* 成人の日 * 	ごはん 鶏肉の香味焼き 里芋のそぼろ煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん たらのチリソース もやしのナムル 大学芋 中華スープ	ごはん 豚肉と白菜の重ね煮 焼き豆腐の田楽 小松菜のごま和え 清汁	牛丼 ぜんまいの煮物 かぶの柚子風味 味噌汁 りんご
		エネルギー - 556kcal	エネルギー - 622kcal	エネルギー - 568kcal	エネルギー - 541kcal
	16	17	18	19	20
昼食	炊き込みごはん 鯖の塩焼き 茄子のごま煮 いんげんのマヨ和え 味噌汁	エビフライカレー 野菜サラダ コンソメスープ みかん	ごはん れん根ハンバーグ 炊き合わせ ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁	ごはん チキンハニーマスタード焼き ジャーマンポテト シーフードサラダ スープ	ごはん あじの梅煮 豆腐のふわふわ揚げ 三色生酢 味噌汁
	エネルギー - 568kcal	エネルギー - 630kcal	エネルギー - 574kcal	エネルギー - 522kcal	エネルギー - 567kcal
	23	24	25	26	27
昼食	ごはん 白身魚のフライ ブロッコリーかにあんかけ 白菜サラダ 味噌汁	ごはん ポークチャップ風 もやしと卵のソテー コールスローサラダ コンソメスープ	醤油ラーメン 春巻き ほうれん草のしらす和え パイン缶	ごはん たらのちり蒸し 里芋の五目煮 小松菜の辛子和え 味噌汁	ごはん クリームシチュー ピーマンソテー グリーンサラダ 桃缶
	エネルギー - 560kcal	エネルギー - 572kcal	エネルギー - 578kcal	エネルギー - 554kcal	エネルギー - 597kcal
	30	31			
昼食	山菜とろろそば 鶏天 ほうれん草のなめ茸和え バナナ	ごはん さばのおろし煮 ビーフン炒め ちんげん菜の中華和え 味噌汁			
	エネルギー - 528kcal	エネルギー - 583kcal			

*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