

# 12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：2016/12/1～2016/12/30

	月	火	水	木	金
				1	2
昼食				ごはん 白身魚の天ぷら 大豆五目煮 柿なます 味噌汁	豚丼 れん根の青のり炒め 白菜のポン酢和え 味噌汁 パイ缶
				エネルギー 588kcal	エネルギー 594kcal
	5	6	7	8	9
昼食	シーフードカレー シーザーサラダ コンソメスープ りんご	*世界の料理* (メキシコ) ごはん チリコンカン スパゲティーサラダ ほうれん草のピーナッツ和え コーンスープ	ごはん たらの揚げ出し風 厚揚げの味噌炒め 小松菜のごま和え 清汁	ごはん 鱈の生姜煮 大根のえびあんかけ 白菜と昆布の甘酢漬け 味噌汁	ごはん ハンバーグきのこソース ブロッコリーと卵の炒め物 コーンサラダ コンソメスープ
	エネルギー 574kcal	エネルギー 706kcal	エネルギー 555kcal	エネルギー 545kcal	エネルギー 609kcal
	12	13	14	15	16
昼食	ごはん 鶏肉の香味焼き なすの揚げ浸し ほうれん草のごま和え 味噌汁	ごはん 白身魚の磯辺揚げ ブロッコリーの吉野煮 酢みそ和え 味噌汁	煮込みうどん味噌風味 竹輪の風味揚げ 三色生酢 フルーチェ	ごはん 八宝菜 蒸しシューマイ 野菜サラダ わかめスープ	ごはん 鮭の南蛮漬け 里芋の柚子味噌煮 もやしの和え物 清汁
	エネルギー 557kcal	エネルギー 575kcal	エネルギー 555kcal	エネルギー 559kcal	エネルギー 561kcal
	19	20	21	22	23
昼食	ごはん 魚のしそ風味揚げ てんつゆ チンゲン菜の煮浸し 大根サラダ 味噌汁	ごはん 鮭のクリームシチュー 法蓮草のソテー 海藻サラダ みかん	**冬至** ごはん 豚肉の生姜焼き 南瓜いとこ煮 小松菜のゆず風味和え なめこ汁	★★クリスマス★★ チキンライス えびフライ コンソメスープ チョコババロア	*天皇誕生日*
	エネルギー 569kcal	エネルギー 594kcal	エネルギー 612kcal	エネルギー 646kcal	
	26	27	28	29	30
昼食	ごはん 豚肉と白菜の中華炒め 春巻 もやしのおかか和え 中華スープ	ごはん 鯖の竜田揚げ 炊き合わせ きのこのおろし和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のピカタ さつま芋のレーズン煮 グリーンサラダ コンソメスープ	年越しそば 野菜のてんぷら てんつゆ 豆腐のかにあんかけ フルーツポンチ	*お休み*
	エネルギー 592kcal	エネルギー 621kcal	エネルギー 557kcal	エネルギー 551kcal	

\*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