

# 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：2017/3/1～2017/3/31

	月	火	水	木	金
			1	2	3
昼食			ごはん 鱈の南蛮漬け 五目豆 白菜の磯和え 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーかにあんかけ 棒々鶏サラダ チゲン菜スープ	<b>**ひな祭り**</b> 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
			エネルギー - 557kcal	エネルギー - 556kcal	エネルギー - 604kcal
	6	7	8	9	10
昼食	他人井 竹輪の磯辺揚げ 胡瓜の塩昆布和え 清汁 パイン缶	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	☆☆世界の料理☆☆ (ハワイ) ロコモコ丼 ジャーマンポテト チョップドサラダ 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 れんこんの炒め煮 いんげんのピーナツ和え 春雨スープ
	エネルギー - 574kcal	エネルギー - 567kcal	エネルギー - 607kcal	エネルギー - 587kcal	エネルギー - 564kcal
	13	14	15	16	17
昼食	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	ごはん 天ぷら盛り合わせ 卵豆腐 菜の花のもろみ和え 清汁	ごはん チキン南蛮 麻婆春雨 茄子の生姜和え 味噌汁	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 鯖の西京焼き ニラ卵炒め ブロッコリーのからし和え 清汁
	エネルギー - 579kcal	エネルギー - 565kcal	エネルギー - 601kcal	エネルギー - 623kcal	エネルギー - 552kcal
	20	21	22	23	24
昼食		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	カレーライス 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 キャベツのゆかり和え 味噌汁	卵とじうどん 野菜のてんぷら ちりめんおろし 桃缶
		エネルギー - 574kcal	エネルギー - 588kcal	エネルギー - 563kcal	エネルギー - 559kcal
	27	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 鯖の香味焼き 揚げ出し豆腐 もやしの酢の物 沢煮椀	ごはん 豚肉のくわ焼 ピーマンのソテー カラカラの胡麻ドレ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き さつま芋と切り昆布の煮物 ツナサラダ 味噌汁
	エネルギー - 605kcal	エネルギー - 583kcal	エネルギー - 582kcal	エネルギー - 557kcal	エネルギー - 576kcal

\*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