



6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：2017/6/1～2017/6/30

	月	火	水	木	金
				1	2
昼食				鮭の三色丼 田楽 小松菜のくるみ和え 清汁 フルーツ杏仁	ごはん ハンバーグステーキ 野菜サラダ コンソメスープ 夏みかん缶
				エネルギー - 570kcal	エネルギー - 580kcal
	5	6	7	8	9
昼食	ごはん 豚肉ソテーきのこソース チンゲン菜とかにかまの和え物 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん たらの揚げ出し風 豆腐の味噌炒め <small>ブロッコリーと海老の辛子ポン酢和え</small> 清汁	他人丼 焼茄子 夏野菜のサラダ 味噌汁 もも缶	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 里芋の磯煮 ほうれん草のお浸し 清汁	ごはん 白身魚の七味マヨ焼き 長芋のえびあんかけ もずく酢 味噌汁
	エネルギー - 599kcal	エネルギー - 558kcal	エネルギー - 553kcal	エネルギー - 579kcal	エネルギー - 583kcal
	12	13	14	15	16
昼食	ごはん 鮭の南蛮漬け 南瓜いとこ煮 小松菜の和え物 味噌汁	ポークカレー 水菜とじゃこのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん 鶏肉のピカタ 和風スパゲティ 白菜サラダ スープ	ごはん たらの豆乳クリーム煮 ジャーマンポテト 野菜サラダ オレンジ	ごはん 豚肉とレンコンの炒め煮 厚揚げおろしポン酢かけ ほうれん草のごま和え 味噌汁
	エネルギー - 579kcal	エネルギー - 595kcal	エネルギー - 595kcal	エネルギー - 561kcal	エネルギー - 585kcal
	19	20	21	22	23
昼食	ごはん とり天（ポン酢） 茄子の炒め物 白菜の和え物 清汁	ごはん さばの照焼 豆腐の肉味噌かけ もやしの酢の物 清汁	**夏至** 夏の香り寿司 茶碗蒸し ほうれん草の白和え 赤だし フルーツあんみつ	ごはん 豚肉のくわ焼 ブロッコリーのとろみあん いんげんのごま和え 味噌汁	ごはん 白身魚の中華あんかけ 大根の土佐煮 チンゲン菜の中華あえ 中華スープ
	エネルギー - 570kcal	エネルギー - 585kcal	エネルギー - 608kcal	エネルギー - 573kcal	エネルギー - 551kcal
	26	27	28	29	30
昼食	ごはん あじの生姜焼き 里芋の竜田揚げ風 コーンサラダ 味噌汁	ごはん 塩麴ローストチキン ほうれん草と卵のソテー ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉のごまだれ焼き 根菜の炒め煮 白菜のなめ茸和 清汁	ごはん 鯖の味噌煮 ごぼうと蒟蒻のピリ辛炒め おくらのおかか和え 清汁	* 今月の逸品 * 鶏とわかめの梅風味冷やしうどん 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのごまマヨ和え 水ようかん
	エネルギー - 584kcal	エネルギー - 588kcal	エネルギー - 530kcal	エネルギー - 583kcal	エネルギー - 564kcal

*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