

10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：2017/10/1～2017/10/31

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
屋 食	栗ごはん 鶏肉の山椒焼き チンゲン菜の炒め物 ツナサラダ 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 焼茄子 ほうれん草の和え物 中華スープ	* 今月の逸品 * 岩国寿司 茶碗蒸し 小松菜の磯和え 赤だし パイン缶	ごはん コロケ 炊き合わせ もやしのごま酢和え 味噌汁	ごはん 鯖の幽庵焼き 牛蒡と鶏肉の生姜煮 長芋わさび和え 味噌汁
	エネルギー - 553kcal	エネルギー - 556kcal	エネルギー - 568kcal	エネルギー - 582kcal	エネルギー - 578kcal
	9	10	11	12	13
屋 食	体育の日 	ごはん さんまのピリ辛照り焼き ほうれん草の磯香和え 田楽 かき玉汁	ごはん 秋鮭のきのこあんかけ ごぼうの甘辛煮 チンゲン菜とえのきの梅肉和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のから揚げねぎポン酢 ピーマンのおかか煮 マセドアンサラダ 味噌汁	サンマーメン 煮卵 カリフラワーの甘酢和え 大学芋
	エネルギー - 610kcal	エネルギー - 514kcal	エネルギー - 573kcal	エネルギー - 568kcal	
	16	17	18	19	20
屋 食	ごはん 魚のフライ 小松菜のじゃこ炒め ハムともやしの辛子和え 味噌汁	三色丼 かぼちゃの煮物 野菜サラダ 味噌汁 もも缶	ごはん かに玉風 春巻き ブロッコリーのごま和え 中華スープ	ごはん 魚のおろしポン酢 きんぴらごぼう 白菜サラダ 味噌汁	ごはん 豚肉ときのこのソテー チンゲン菜の煮浸し 大根のナムル 味噌汁
	エネルギー - 589kcal	エネルギー - 580kcal	エネルギー - 538kcal	エネルギー - 585kcal	エネルギー - 567kcal
	23	24	25	26	27
屋 食	ごはん チキンカツ ひじき煮付け きゃべつのゆかり和え 味噌汁	高菜チャーハン ブロッコリーのうすくず煮 春雨の酢の物 ワンタンスープ 杏仁豆腐	ごはん クリームシチュー いんげんのごま和え グリーンサラダ オレンジ	肉うどん 野菜のてんぷら ブロッコリーとエビのサラダ パイン缶	ごはん カレーの煮つけ なすの揚げ浸し ほうれん草のおかか和え 豚汁
	エネルギー - 563kcal	エネルギー - 586kcal	エネルギー - 587kcal	エネルギー - 598kcal	エネルギー - 559kcal
	30	31			
屋 食	カレーライス 大根サラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	ごはん 鯖の塩焼き 里芋の煮物 白菜と昆布の甘酢漬け 味噌汁			
	エネルギー - 633kcal	エネルギー - 559kcal			

*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