

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