



# 11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：2017/11/1～2017/11/30

	月	火	水	木	金
			1	2	3
屋食			ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの卵炒め カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 葱塩ロースチキン 南瓜いとこ煮 海藻サラダ 味噌汁	*文化の日*
			エネルギー - 589kcal	エネルギー - 557kcal	
	6	7	8	9	10
屋食	ごはん 和風ハンバーグ 竹輪とピーマンの七味炒め マセドアンサラダ 清汁	ごはん 鯖の照焼き 揚げ出し豆腐 ブロッコリーとえびのマヨ和え 味噌汁	ごはん カレーの竜田揚げ ひじき煮付け ほうれん草のごま和え 味噌汁	ハヤシライス ミックスサラダ スープ オレンジ	ごはん 豚肉のごま炒め 厚揚げおろしポン酢かけ 小松菜の中華和え 味噌汁
	エネルギー - 551kcal	エネルギー - 602kcal	エネルギー - 564kcal	エネルギー - 589kcal	エネルギー - 577kcal
	13	14	15	16	17
屋食	ごはん たらのカレームニエル ほうれん草と卵のソテー マカロニサラダ コンソメスープ	かき揚げそば 肉豆腐 もやしの酢の物 水ようかん	ごはん おでん 春雨の炒め物 青梗菜の和え物 味噌汁	ごはん あじの揚げ浸し いんげんの炒め煮 大根サラダ 味噌汁	チキンカレー キャベツのツナ和え コンソメスープ りんご
	エネルギー - 567kcal	エネルギー - 590kcal	エネルギー - 600kcal	エネルギー - 568kcal	エネルギー - 618kcal
	20	21	22	23	24
屋食	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 肉じゃが 胡瓜の和え物 清汁	ごはん 鶏肉の梅風味焼き きんぴられんこん 白菜サラダ 味噌汁	ごはん 牛肉の柳川風煮 和風サラダ さつま芋のレモン煮 味噌汁	* 勤労感謝の日 *	ごはん 鯖の照焼き ビーフン炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁
	エネルギー - 581kcal	エネルギー - 567kcal	エネルギー - 569kcal		エネルギー - 593kcal
	27	28	29	30	
屋食	ごはん 松風焼 かぼちゃと切り昆布の煮物 春雨の酢の物 清汁	* 今月の逸品 * 田舎寿司 茶碗蒸し 小松菜のおかか和え 赤だし みかん	ごはん 赤魚の煮つけ 揚げ浸し ブロッコリーのマヨ和え 粕汁	ごはん 白身魚の天ぷら 大豆五目煮 柿なます 味噌汁	
	エネルギー - 578kcal	エネルギー - 593kcal	エネルギー - 580kcal	エネルギー - 588kcal	

\*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