

1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：2018/1/1～2018/1/31

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
昼食				赤飯 さわらの照り焼き 卵豆腐 紅白なます 粕汁	ごはん チキンカツ じゃが芋の煮物 小松菜の和え物 味噌汁
				エネルギー 573kcal	エネルギー 562kcal
	8	9	10	11	12
昼食	成人の日 	ごはん 鶏肉の香味焼き 里芋のそぼろ煮 春雨サラダ 味噌汁	ごはん たらのチリソース もやしのナムル 大学芋 中華スープ	ごはん 豚肉と白菜の重ね煮 焼き豆腐の田楽 小松菜のごま和え 清汁	* 今月の逸品 * 彩りいなり寿司 ぜんまいの煮物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 みかん
		エネルギー 555kcal	エネルギー 595kcal	エネルギー 568kcal	エネルギー 587kcal
	15	16	17	18	19
昼食	炊き込みごはん 鯖の塩焼き 茄子のごま煮 いんげんのマヨ和え 味噌汁	エビフライカレー 野菜サラダ コンソメスープ りんご	ごはん 豆腐ハンバーグ 炊き合わせ ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁	ごはん チキンハニーマスタード焼き ジャーマンポテト シーフードサラダ スープ	ごはん あじの梅煮 豆腐のふわふわ揚げ 三色生酢 味噌汁
		エネルギー 628kcal	エネルギー 574kcal	エネルギー 545kcal	エネルギー 565kcal
	22	23	24	25	26
昼食	ごはん 白身魚のフライ ブロッコリーかにあんかけ 白菜サラダ 味噌汁	ごはん ポークチャップ風 もやしと卵のソテー コールスローサラダ コンソメスープ	醤油ラーメン 春巻き ほうれん草のしらす和え パイン缶	ごはん たらのちり蒸し 里芋の五目煮 小松菜の炒め物 味噌汁	ごはん クリームシチュー ピーマンソテー グリーンサラダ 桃缶
		エネルギー 574kcal	エネルギー 560kcal	エネルギー 559kcal	エネルギー 597kcal
	29	30	31		
昼食	山菜とろろそば 鶏天 ほうれん草のなめ草和え たい焼き	ごはん さばのおろし煮 ビーフン炒め ちんげん菜の中華和え 味噌汁	ごはん 豚しゃぶ 揚げ出し豆腐 いんげんのごま和え 味噌汁		
		エネルギー 588kcal	エネルギー 563kcal		

*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。