

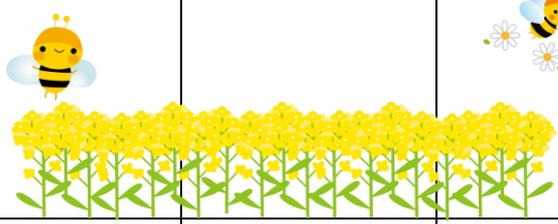
# 3月 献立表



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：2018/3/1～2018/3/31

	月	火	水	木	金
				1	2
屋食				ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーかにあんかけ 棒棒鶏サラダ チゲン菜スープ	<b>* 今月の逸品 *</b> ひな祭り寿司 茶碗蒸し 菜の花のからし和え 赤だし 水ようかん 
				エネルギー - 554kcal	エネルギー - 560kcal
	5	6	7	8	9
屋食	他人井 竹輪の磯辺揚げ 白菜と昆布の甘酢漬け 清汁 パイン缶	ごはん 鯖の塩焼き きんぴらごぼう 小松菜の和え物 豚汁	ごはん 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー 大根サラダ コンソメスープ	ごはん 和風ポークステーキ きゃべつのカレー炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁	ごはん 魚の唐揚げ中華あんかけ れんこんの炒め煮 いんげんのピーナツ和え 春雨スープ
	エネルギー - 588kcal	エネルギー - 564kcal	エネルギー - 585kcal	エネルギー - 596kcal	エネルギー - 564kcal
	12	13	14	15	16
屋食	ごはん 鯖の味噌煮 じゃが芋と豆腐の煮物 白菜の中華和え 清汁	ごはん 天ぷら盛り合わせ 卵豆腐 きゃべつ <small>の</small> 甘酢和え 味噌汁	ごはん 鯖の西京焼き ニラ卵炒め 菜の花のからし和え 清汁	五目あんかけ焼きそば 春巻き 中華スープ オレンジ	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き さつま芋と切り昆布の煮物 ツナサラダ 味噌汁
	エネルギー - 579kcal	エネルギー - 590kcal	エネルギー - 553kcal	エネルギー - 596kcal	エネルギー - 576kcal
	19	20	21	22	23
屋食	ごはん チキン南蛮 麻婆春雨 茄子の生姜和え 味噌汁	カレーライス 水菜のサラダ コンソメスープ ヨーグルト	<b>* 春分の日 *</b> 	ごはん 鯖の菜種焼き 春野菜炊き合わせ キャベツのゆかり和え 味噌汁	卵とじうどん 野菜のてんぷら ちりめんおろし 桃缶
	エネルギー - 593kcal	エネルギー - 626kcal		エネルギー - 563kcal	エネルギー - 559kcal
	26	27	28	29	30
屋食	ごはん 鯖の生姜煮 じゃが芋しそ炒め ほうれん草の胡麻マヨ和え 味噌汁	ごはん 鯖の香味焼き 揚げ出し豆腐 もやしの酢の物 沢煮椀	デミカツ丼 グリーンサラダ コンソメスープ みつ豆	ごはん 豚肉のくわ焼 ピーマンのソテー カラワケの胡麻ドレ和え 味噌汁	ごはん 豆腐と挽肉の重ね焼き にんにくの芽のソテー もずく酢 味噌汁
	エネルギー - 591kcal	エネルギー - 582kcal	エネルギー - 583kcal	エネルギー - 557kcal	エネルギー - 574kcal

\*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