

# 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：2018/10/1～2018/10/31

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
昼食	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	ちらし寿司 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 - 552kcal	エネルギー - 554kcal	エネルギー - 551kcal	エネルギー - 592kcal	エネルギー - 566kcal
	8	9	10	11	12
昼食	<p>体育の日</p> 	ごはん さんまのピリ辛照り焼き 田楽 ほうれん草のおかか和え 清汁	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	*ご当地メニュー* 近江ちゃんぽん 煮卵 カリフラワーの甘酢和え 大学芋
	エネルギー - 572kcal	エネルギー - 501kcal	エネルギー - 574kcal	エネルギー - 552kcal	
	15	16	17	18	19
昼食	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 きゃべつの甘酢和え 味噌汁	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 鯖の味噌煮 きんぴられんこん 白菜サラダ 清汁	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 - 579kcal	エネルギー - 572kcal	エネルギー - 566kcal	エネルギー - 567kcal
	22	23	24	25	26
昼食	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 春雨の酢の物 中華スープ 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 - 578kcal	エネルギー - 540kcal	エネルギー - 587kcal	エネルギー - 575kcal	エネルギー - 559kcal
	29	30	31		
昼食	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 揚げ出し豆腐 白菜と昆布の甘酢漬け 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの卵炒め 青梗菜のピリ辛和え 味噌汁		
	エネルギー - 624kcal	エネルギー - 631kcal	エネルギー - 566kcal		

\*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