

12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：2018/12/1～2018/12/29

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
昼食	ごはん スパニッシュオムレツ ブロッコリーかにあんかけ フルーツサラダ コンソメスープ	ポークカレー グリーンサラダ コンソメスープ オレンジ	ごはん たらの揚げ出し風 厚揚げの味噌炒め 小松菜のごま和え 清汁	ごはん 鱈の生姜煮 大根のえびあんかけ 白菜と昆布の甘酢漬け 味噌汁	ごはん 鶏肉のパン粉焼き キャベツと油揚げの炒め物 ごぼうサラダ 味噌汁
	エネルギー - 569kcal	エネルギー - 584kcal	エネルギー - 555kcal	エネルギー - 551kcal	エネルギー - 577kcal
	10	11	12	13	14
昼食	ごはん 八宝菜 蒸しシューマイ 野菜サラダ わかめスープ	ごはん 白身魚の磯辺揚げ ブロッコリーの吉野煮 酢みそ和え 清汁	豚丼 れん根の青のり炒め 味噌汁 ミックスフルーツ	ごはん 鶏肉の香味焼き なすの揚げ浸し ほうれん草のごま和え 味噌汁	ごはん 鮭のムニエル ピーマンとじゃこのソテー グリーンサラダ コンソメスープ
	エネルギー - 559kcal	エネルギー - 585kcal	エネルギー - 574kcal	エネルギー - 557kcal	エネルギー - 585kcal
	17	18	19	20	21
昼食	ごはん 魚のしそ風味揚げ チンゲン菜の煮浸し 大根サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き 田楽 白菜のなめ茸和 清汁	ごはん 鮭のクリームシチュー 法蓮草のソテー 海藻サラダ りんご	*ご当地メニュー* (山口県) ごはん けんちょう だし巻き卵 小松菜の梅肉和え 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 南瓜いとこ煮 もやしのおかか和え なめこ汁
	エネルギー - 569kcal	エネルギー - 566kcal	エネルギー - 592kcal	エネルギー - 564kcal	エネルギー - 610kcal
	24	25	26	27	28
昼食	*振替休日*	★★クリスマス★★ ピラフ ハンバーグステーキ コンソメスープ いちごババロア	ごはん 鶏肉のピカタ さつま芋のレーズン煮 グリーンサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉となすの味噌炒め エビの玉子とじ きのこのおろし和え 清汁	ごはん 鯖の塩焼き 炊き合わせ キャベツの甘酢和え おそば椀
		エネルギー - 613kcal	エネルギー - 588kcal	エネルギー - 563kcal	エネルギー - 569kcal

*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