



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：2018/11/1～2018/11/30

	月	火	水	木	金
				1	2
屋 食				ごはん 葱塩ローストチキン 南瓜いとこ煮 海藻サラダ 味噌汁	*ご当地メニュー* ごはん 白身魚の天ぷら かつおのたたき さつま芋と切り昆布の煮物 味噌汁
				エネルギー - 557kcal	エネルギー - 608kcal
	5	6	7	8	9
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 鱈の照焼き 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 カレイの竜田揚げ 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 - 605kcal	エネルギー - 564kcal	エネルギー - 589kcal	エネルギー - 577kcal
	12	13	14	15	16
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	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	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	ごはん おでん 春雨の酢の物 青梗菜の和え物 味噌汁
	エネルギー - 567kcal	エネルギー - 590kcal	エネルギー - 624kcal	エネルギー - 570kcal	エネルギー - 559kcal
	19	20	21	22	23
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	ごはん 鯖の塩焼き ビーフン炒め ほうれん草のお浸し 味噌汁	
	エネルギー - 571kcal	エネルギー - 567kcal	エネルギー - 569kcal	エネルギー - 578kcal	
	26	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	ちらし寿司 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 ブロッコリーのごまドレ和え 粕汁	ごはん アジフライ 大豆五目煮 柿なます 味噌汁	ごはん 酢鶏 レンコンの炒め煮 青梗菜の中華和え 中華スープ
	エネルギー - 580kcal	エネルギー - 565kcal	エネルギー - 566kcal	エネルギー - 594kcal	エネルギー - 585kcal

*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