

# 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：2019/1/1～2019/1/31

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
昼食					赤飯 さわらの照り焼き 卵豆腐 紅白なます 粕汁 エネルギー - 573kcal
		7	8	9	10
昼食	ごはん チキンカツ 南瓜含め煮 小松菜の和え物 味噌汁 エネルギー - 567kcal	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 エネルギー - 569kcal	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 エネルギー - 568kcal	*ご当地メニュー（徳島県）* ひじきちらし寿司 ぜんまいの炒め煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 みかん エネルギー - 545kcal	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 エネルギー - 565kcal
	14	15	16	17	18
昼食	<b>成人の日</b> 	エビフライカレー 野菜サラダ コンソメスープ りんご エネルギー - 587kcal	ごはん れんこんハンバーグ 炊き合わせ ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁 エネルギー - 592kcal	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 エネルギー - 545kcal	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 - 572kcal
	21	22	23	24	25
昼食	ごはん 白身魚のフライ ブロッコリーかにかあんかけ 白菜のごま和え 味噌汁 エネルギー - 621kcal	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 エネルギー - 574kcal	醤油ラーメン 春巻き ほうれん草のしらす和え パイン缶 エネルギー - 560kcal	ごはん たらのちり蒸し さつま芋と切り昆布の煮物 小松菜の炒め物 味噌汁 エネルギー - 562kcal	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 - 597kcal
	28	29	30	31	
昼食	山菜とろろそば 鶏天 ほうれん草のなめ茸和え 水ようかん エネルギー - 561kcal	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 エネルギー - 587kcal	ごはん 豚しゃぶ 揚げ出し豆腐 いんげんのおかか和え 味噌汁 エネルギー - 561kcal	ごはん コロッケ 五目大豆煮 小松菜と海老の和え物 味噌汁 エネルギー - 609kcal	

\*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。