

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：2019/3/1～2019/3/30

	月	火	水	木	金
					1
屋食					他人丼 白菜の甘酢和え 味噌汁 パイン缶
					エネルギー - 573kcal
	4	5	6	7	8
屋食	*ひなまつり* ちらし寿司 茶碗蒸し 菜の花のからし和え 赤だし いちごのパパロア	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 魚の唐揚げ甘酢あんかけ 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 - 612kcal	エネルギー - 568kcal	エネルギー - 585kcal	エネルギー - 596kcal	エネルギー - 571kcal
	11	12	13	14	15
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 きゃべつの甘酢和え 味噌汁	ごはん 鯖の西京焼き ニラ卵炒め 菜の花のおかか和え 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 - 554kcal	エネルギー - 595kcal	エネルギー - 548kcal
	18	19	20	21	22
屋食	ごはん チキン南蛮 麻婆大根 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	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	*春分の日* 	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 - 584kcal	エネルギー - 626kcal	エネルギー - 563kcal		エネルギー - 556kcal
	25	26	27	28	29
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 鮭の香味焼き 揚げ出し豆腐 もやしの酢の物 沢煮椀	*ご当地メニュー*岡山県 えびめし 鶏天 コンソメスープ オレンジ	ごはん 豚肉のくわ焼 ピーマンのソテー カラフラワーの胡麻ドレ和え 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 - 589kcal	エネルギー - 566kcal	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