


4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：2019/4/1～2019/4/30

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
屋食	赤飯 白身魚の磯辺天ぷら 卵豆腐 長芋の梅肉和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のから揚げおろしポン酢 きんぴらごぼう 青梗菜の中華和え 味噌汁	ごはん 肉じゃが 揚げ出し豆腐 白菜と昆布の甘酢漬け 味噌汁	ごはん あじの金山寺焼き 大豆五目煮 新玉葱の和風サラダ 清汁	ごはん 鮭のタルタルソース焼き ジャーマンポテト 卵スープ 杏仁フルーツ
	エネルギー 593kcal	エネルギー 572kcal	エネルギー 596kcal	エネルギー 569kcal	エネルギー 598kcal
	8	9	10	11	12
屋食	塩ラーメン 春巻き キャベツの土佐酢和え オレンジ	ごはん 魚のバター醤油ソテー ポテトサラダ ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁	ごはん 鱈の野菜あんかけ 厚揚げの味噌炒め いんげんのごま和え 清汁	♪春のパンフェア♪ ミックスサンド 温野菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん 鶏肉のはちみつケチャップ エンドウとコーンのソテー 大根サラダ コンソメスープ
	エネルギー 540kcal	エネルギー 603kcal	エネルギー 583kcal	エネルギー 598kcal	エネルギー 590kcal
	15	16	17	18	19
屋食	ごはん 鯖の味噌煮 里芋の含め煮 ワサビとわかめの和え物 清汁	鶏そぼろ丼 カワワケの辛子酢みそかけ 茶そば汁 いちごゼリー	ごはん 豚肉の香味炒め 南瓜いとこ煮 もやしのごま酢和え 味噌汁	ごはん たらの揚げびたし 牛肉のしぐれ煮 菜の花のポン酢和え 味噌汁	ビーフカレー 水菜サラダ コンソメスープ オレンジ
	エネルギー 591kcal	エネルギー 578kcal	エネルギー 605kcal	エネルギー 595kcal	エネルギー 612kcal
	22	23	24	25	26
屋食	ごはん メンチカツ ブロッコリーの吉野煮 キャベツのごま和え 清汁	ごはん 太刀魚の塩焼き がんもの含め煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ちらし寿司 茶碗蒸し 筍の土佐煮 清汁 抹茶のパパロア	ごはん 鶏の南蛮漬け 大根とむき海老の煮物 小松菜の和え物 味噌汁	*郷土料理* (岡山) 蒜山おこわ風 あじの生姜焼き 長芋の梅肉和え 菜の花のお浸し 味噌汁
	エネルギー 600kcal	エネルギー 581kcal	エネルギー 604kcal	エネルギー 567kcal	エネルギー 565kcal
	29	30			
屋食	* 昭和の日 *	* お休み *			

*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。