



6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：2019/6/1～2019/6/30

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|--|---|--|---|--|
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 昼食 | ごはん 豚肉ソテー和風きのこソース チンゲン菜とかにかまの和え物 春雨サラダ 味噌汁 | ごはん たらの揚げ出し風 豆腐の味噌炒め ブロッコリーと海老の辛子ポン酢和え 清汁 | 牛丼 焼茄子 味噌汁 甘夏みかん缶 | ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 里芋の磯煮 ほうれん草のお浸し 清汁 | ごはん 白身魚の七味味噌焼き 長芋のえびあんかけ もずく酢 味噌汁 |
| | エネルギー 602kcal | エネルギー 577kcal | エネルギー 565kcal | エネルギー 579kcal | エネルギー 582kcal |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 昼食 | ごはん 鮭の南蛮漬け 南瓜いとこ煮 小松菜の和え物 味噌汁 | ポークカレー 水菜とじゃこのサラダ コンソメスープ ヨーグルト | ごはん 鶏肉のピカタ 和風スパゲティー 白菜サラダ スープ | ごはん たらの豆乳クリーム煮 ジャーマンポテト 野菜サラダ オレンジ | ごはん 豚肉とレンコンの炒め煮 厚揚げおろしポン酢かけ ほうれん草のごま和え 味噌汁 |
| | エネルギー 581kcal | エネルギー 592kcal | エネルギー 595kcal | エネルギー 573kcal | エネルギー 579kcal |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 昼食 | ごはん 鶏天 茄子の炒め物 白菜の甘酢和え 清汁 | ごはん さばの照焼 豆腐の肉味噌かけ もやしの酢の物 清汁 | ごはん 白身魚の中華あんかけ さつま芋の土佐煮 チンゲン菜の中華あえ 中華スープ | 夏の香り寿司 茶碗蒸し ほうれん草の白和え 赤だし フルーツあんみつ | ごはん 鶏肉のくわ焼 たけのこ炒め煮 ブロッコリーのえびあんかけ 味噌汁 |
| | エネルギー 578kcal | エネルギー 570kcal | エネルギー 623kcal | エネルギー 607kcal | エネルギー 570kcal |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 昼食 | ごはん あじの生姜焼き 里芋の竜田揚げ風 いんげんのごま和え 味噌汁 | ごはん 塩麴ローストチキン ほうれん草と卵のソテー ポテトサラダ コンソメスープ | ごはん 豚肉のごまだれ焼き 根菜の炒め煮 ほうれん草なめ茸和え 味噌汁 | ごはん 鯖の味噌煮 ごぼうと蒟蒻のピリ辛炒め きやべつの甘酢和え 清汁 | *冷たい麺フェア* 鶏とわかめの梅風味冷やしうどん 竹輪の磯辺揚げ 南瓜サラダ 水ようかん |
| | エネルギー 577kcal | エネルギー 588kcal | エネルギー 570kcal | エネルギー 568kcal | エネルギー 600kcal |

*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