




# 7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：2019/7/1～2019/7/31

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
昼食	祝☆開所9周年 赤飯 天ぷら盛り合わせ 冷奴 穴ざく 赤だし 水ようかん	ごはん さわらの生姜煮 豆腐の肉味噌かけ キャベツの甘酢漬け 清汁	ごはん れん根ハンバーグ 炊き合わせ ベーコンサラダ 清汁	ごはん 鮭の南蛮漬け 五目豆 小松菜のごま和え 味噌汁	★☆☆夕☆★ 七夕そうめん コーンおにぎり ゴーヤチャンプル トマトのしそ風味和え パイン缶 
	エネルギー - 653kcal	エネルギー - 569kcal	エネルギー - 607kcal	エネルギー - 559kcal	エネルギー - 583kcal
	8	9	10	11	12
昼食	ごはん 肉団子の甘酢煮 チャプチェ ほうれん草の和え物 わかめスープ	牛丼 大根の酢の物 味噌汁 オレンジ	ごはん カレイのピカタ 根菜の炒め煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	ごはん チキンカツ ほうれん草のソテー カリフラワーの甘酢和え コンソメスープ	ごはん たらの信州蒸し 揚げ出し豆腐 青梗菜の肉味噌炒め 清汁
	エネルギー - 599kcal	エネルギー - 546kcal	エネルギー - 577kcal	エネルギー - 583kcal	エネルギー - 567kcal
	15	16	17	18	19
昼食		ごはん 白身魚のチリソース そら豆の卵とじ 拌三絲 味噌汁	ドライカレー グリーンサラダ コンソメスープ フルーチェ	ごはん とり天（大分名物） 白菜のごま和え もずく酢 味噌汁	新生姜ごはん 鱈の煮つけ 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草の白和え 味噌汁
		エネルギー - 599kcal	エネルギー - 584kcal	エネルギー - 577kcal	エネルギー - 574kcal
	22	23	24	25	26
昼食	ごはん 牛肉とブロッコリーの中華炒め 春巻き 冬瓜のかにあん 中華スープ	ごはん 鯖の梅香焼き 里芋の揚げ出し 茄子の生姜醤油和え 味噌汁	ごはん 鯖の磯辺揚げ 冷やっこ しらす和え 味噌汁	ハヤシライス 野菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん チキンハニーマスタード焼き 大根とさつま揚げの煮物 フルーツサラダ 味噌汁
	エネルギー - 575kcal	エネルギー - 586kcal	エネルギー - 600kcal	エネルギー - 634kcal	エネルギー - 535kcal
	29	30	31		
昼食	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ さつま芋と切り昆布の煮物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	散らし寿司 茶碗蒸し 炊き合わせ 赤だし 桃缶	ごはん あじの竜田揚げ ぜんまいの煮物 ブロッコリーと海老の辛子和え かき玉汁		
	エネルギー - 595kcal	エネルギー - 581kcal	エネルギー - 578kcal		

\*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