



# 9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：2019/9/1～2019/9/30

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
昼食	ごはん 豚肉のくわ焼 もやしの炒め物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	ごはん 鱈の甘味噌焼き エビの玉子のソテー ブロッコリーのからし和え 清汁	ごはん 油淋鶏 麻婆春雨 小松菜の中華和え わかめスープ	かやくうどん 野菜のてんぷら 三色ごま和え オレンジ	ごはん カレイの生姜煮 れん根と牛肉の炒め物 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁
	エネルギー 557kcal	エネルギー 557kcal	エネルギー 581kcal	エネルギー 560kcal	エネルギー 552kcal
	9	10	11	12	13
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き 里芋の含め煮 ごぼうサラダ 味噌汁	ごはん 親子煮 ブロッコリーのえびあんかけ 春雨の酢の物 味噌汁	<b>**敬老会**</b> 栗赤飯 鱈の黄金焼き ほうれん草の和え物 沢煮椀 みつ豆	<b>**敬老会**</b> ごはん 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 味噌汁 杏仁豆腐	<b>**敬老会**</b> ごはん 天ぷら盛り合わせ 三色生酢 味噌汁 フルーツポンチ
	エネルギー 564kcal	エネルギー 561kcal	エネルギー 599kcal	エネルギー 602kcal	エネルギー 665kcal
	16	17	18	19	20
昼食	<b>*敬老の日*</b>	ごはん 鶏肉の治部煮 小松菜のソテー 大根のしそ風味和え 味噌汁	ごはん 魚の照り焼き 茄子の味噌炒め ほうれん草の白和え 清汁	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ピーマンとじゃこの和え物 南瓜サラダ コンソメスープ	ごはん 鱈の竜田揚げ 厚揚げおろし 小松菜の和え物 清汁
		エネルギー 568kcal	エネルギー 562kcal	エネルギー 555kcal	エネルギー 565kcal
	23	24	25	26	27
昼食	<b>*秋分の日*</b>	ごはん 八宝菜 えびシューマイ もやしの酢の物 中華スープ	ごはん 鮭の粒マスタード焼き ブロッコリーと卵の炒め物 大根サラダ コンソメスープ	<b>*ご当地メニュー*北海道</b> ごはん スープカレー 野菜サラダ ヨーグルト	ごはん チキンチャップ風 れんこんの炒め煮 小松菜のなめ茸和え 味噌汁
		エネルギー 543kcal	エネルギー 558kcal	エネルギー 550kcal	エネルギー 557kcal
	30				
昼食	栗ごはん 鯖の山椒焼き チンゲン菜の炒め物 ツナサラダ 味噌汁				
	エネルギー 623kcal				

\*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