



10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：2019/10/1～2019/10/31

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
昼食		ごはん 麻婆豆腐 焼茄子 ほうれん草の和え物 中華スープ	ちらし寿司 茶碗蒸し 小松菜の磯和え 赤だし 水ようかん	ごはん コロケ 炊き合わせ もやしのごま酢和え 味噌汁	ごはん 鯖の幽庵焼き 牛蒡と鶏肉の生姜煮 長芋ときゅうりの酢の物 味噌汁
		エネルギー 554kcal	エネルギー 598kcal	エネルギー 628kcal	エネルギー 575kcal
	7	8	9	10	11
昼食	ごはん さんまのピリ辛照り焼き 田楽 小松菜のおかか和え 清汁	三色丼 かぼちやの煮物 きゃべつの甘酢和え 味噌汁 	ごはん 秋鮭のきのこあんかけ ごぼうの甘辛煮 チンゲン菜の梅肉和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のから揚げねぎポン酢 ピーマンのおかか煮 マセドアンサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉ときこのソテー チンゲン菜の煮浸し 大根のナムル 味噌汁
	エネルギー 577kcal	エネルギー 579kcal	エネルギー 615kcal	エネルギー 574kcal	エネルギー 571kcal
	14	15	16	17	18
昼食	* 体育の日 * 	ごはん 魚のフライ 小松菜のじゃこ炒め ハムときゃべつの辛子和え 味噌汁	ごはん かに玉風 春巻き ブロッコリーのごま和え 中華スープ	ごはん 鯖の味噌煮 きんぴられんこん 白菜サラダ 清汁	牛丼 さつま芋と切り昆布の煮物 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁
		エネルギー 590kcal	エネルギー 571kcal	エネルギー 589kcal	エネルギー 571kcal
	21	22	23	24	25
昼食	ごはん チキンカツ ひじき煮付け きゃべつのゆかり和え 味噌汁	* 即位礼正殿 *	ごはん クリームシチュー いんげんのごま和え グリーンサラダ オレンジ	肉うどん 野菜のてんぷら ブロッコリーとエビのサラダ パイン缶 	ごはん カレーの煮つけ 揚げなすのポン酢かけ ほうれん草のおかか和え 豚汁
	エネルギー 578kcal		エネルギー 587kcal	エネルギー 575kcal	エネルギー 556kcal
	28	29	30	31	
昼食	カレーライス 大根サラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	ごはん 鯖の塩焼き 揚げ出し豆腐 白菜と昆布の甘酢漬け 味噌汁	ごはん 和風ハンバーグ もやしの卵炒め 青梗菜のピリ辛和え 味噌汁	ごはん 葱塩ローストチキン 南瓜いとこ煮 海藻サラダ 味噌汁	
	エネルギー 624kcal	エネルギー 631kcal	エネルギー 553kcal	エネルギー 557kcal	

*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