

11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：2019/11/1～2019/11/30

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|---|--|--|--|---|
| | | | | | 1 |
| 屋食 | | | | | ごはん 白身魚の天ぷら 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 - 597kcal |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 屋食 | *振替休日* | ごはん 鯖の幽庵焼き 揚げ出し豆腐 ブロッコリーとえびのマヨ和え 味噌汁 エネルギー - 605kcal | ごはん カレイの竜田揚げ ひじき煮付け ほうれん草の白和え 味噌汁 エネルギー - 600kcal | ハヤシライス ミックスサラダ コンソメスープ オレンジ エネルギー - 594kcal | ごはん 豚肉のごま炒め 厚揚げおろしポン酢かけ 小松菜のおかか和え 味噌汁 エネルギー - 567kcal |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 屋食 | ごはん たらのカレームニエル ほうれん草と卵のソテー マカロニサラダ コンソメスープ エネルギー - 567kcal | *ご当地メニュー* (鹿児島) ごはん 肉どうふ がね 柿なます 味噌汁 エネルギー - 625kcal | チキンカレー キャベツのツナ和え コンソメスープ りんご エネルギー - 624kcal | ごはん あじの揚げ浸し ごぼうの炒め煮 かぼちゃといんげんの和え物 味噌汁 エネルギー - 597kcal | ごはん おでん 青梗菜の和え物 味噌汁 芋ようかん エネルギー - 582kcal |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 屋食 | ごはん 白身魚の野菜あんかけ 肉じゃが 胡瓜の和え物 清汁 エネルギー - 572kcal | ごはん 鶏肉の梅風味焼き きんぴられんこん 白菜サラダ 味噌汁 エネルギー - 566kcal | ごはん 牛肉の柳川風煮 和風サラダ さつま芋のレモン煮 味噌汁 エネルギー - 573kcal | ごはん 鯖の塩焼き 炊き合わせ いんげんのピーナツ和え 味噌汁 エネルギー - 571kcal | ごはん ハンバーグきのこソース 竹輪とビーマンの七味炒め マセドアンサラダ 卵スープ エネルギー - 584kcal |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 屋食 | ごはん 松風焼 かぼちゃとえびの煮物 春雨の酢の物 清汁 エネルギー - 587kcal | ちらし寿司 茶碗蒸し 小松菜のおかか和え 赤だし みかん エネルギー - 586kcal | ごはん 赤魚の煮つけ 野菜の揚げ浸し ブロッコリーのごまドレ和え 粕汁 エネルギー - 584kcal | ごはん アジフライ 大豆五目煮 もやしの酢の物 味噌汁 エネルギー - 588kcal | ごはん 酢鶏 レンコンの炒め煮 青梗菜の中華和え 中華スープ エネルギー - 585kcal |

*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