



12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：2019/12/1～2019/12/31

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
昼食	ごはん スパニッシュオムレツ ブロッコリーかにあんかけ フルーツサラダ コンソメスープ	ポークカレー グリーンサラダ コンソメスープ オレンジ 	ごはん たらの揚げ出し風 厚揚げの味噌炒め 小松菜のごま和え 清汁	ごはん 鱈の生姜煮 大根のえびあんかけ 白菜と昆布の甘酢漬け 味噌汁	ごはん 鶏肉のパン粉焼き キャベツと油揚げの炒め物 ごぼうサラダ 味噌汁
	エネルギー - 569kcal	エネルギー - 584kcal	エネルギー - 554kcal	エネルギー - 551kcal	エネルギー - 577kcal
	9	10	11	12	13
昼食	ごはん 八宝菜 蒸しシューマイ 拌三絲 わかめスープ	ごはん 白身魚の香りフライ ブロッコリーの吉野煮 酢みそ和え 清汁	豚丼 れん根の青のり炒め 味噌汁 ミックスフルーツ	ごはん 鶏肉の香味焼き なすの揚げ浸し ほうれん草のごま和え 味噌汁	ごはん 鮭のムニエル ピーマンとじゃこのソテー グリーンサラダ コンソメスープ
	エネルギー - 605kcal	エネルギー - 609kcal	エネルギー - 573kcal	エネルギー - 557kcal	エネルギー - 582kcal
	16	17	18	19	20
昼食	ごはん 魚のしそ風味揚げ チンゲン菜の煮浸し 大根サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き 田楽 白菜のなめ茸和 清汁	ごはん 鮭のクリームシチュー 法蓮草のソテー 海藻サラダ りんご	*ご当地メニュー* (兵庫県) ごはん 姫路おでん 小松菜の梅肉和え 味噌汁 わらび餅	ごはん 豚肉の生姜焼き 南瓜いとこ煮 もやしの酢の物 なめこ汁
	エネルギー - 569kcal	エネルギー - 566kcal	エネルギー - 592kcal	エネルギー - 564kcal	エネルギー - 615kcal
	23	24	25	26	27
昼食	ごはん 鱈の味噌煮 揚げ出し豆腐 カリフラワーの甘酢和え 清汁	★★クリスマス★★ チキンライス えびフライ コンソメスープ いちごババロア	ごはん 鶏肉のピカタ さつま芋のレーズン煮 グリーンサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉となすの味噌炒め エビの玉子とじ きのこのおろし和え 清汁	ごはん 鱈の塩焼き 炊き合わせ キャベツの甘酢和え おそば椀
	エネルギー - 589kcal	エネルギー - 671kcal	エネルギー - 623kcal	エネルギー - 572kcal	エネルギー - 579kcal

*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