

1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：2020/1/1～2020/1/31

	月	火	水	木	金
			1	2	3
昼食			* 元日 *		
	6	7	8	9	10
昼食	赤飯 鰯の照り焼き カニ風味新文の炊き合わせ 紅白なます 清汁	ごはん たらのチリソース もやしのナムル 大学芋 中華スープ	ごはん 豚肉と白菜の重ね煮 焼き豆腐の田楽 小松菜のごま和え 清汁	ごはん 鶏肉の香味焼き 里芋のそぼろ煮 春雨サラダ 味噌汁	ちらし寿司 茶碗蒸し 春菊のお浸し 粕汁 みかん
	エネルギー - 573kcal	エネルギー - 569kcal	エネルギー - 569kcal	エネルギー - 565kcal	エネルギー - 593kcal
	13	14	15	16	17
昼食		エビフライカレー 野菜サラダ コンソメスープ りんご	ごはん 和風ハンバーグ 炊き合わせ ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁	ごはん チキンハニーマスタード焼き ジャーマンポテト シーフードサラダ 卵スープ	ごはん あじの梅煮 揚げ出し豆腐 三色生酢 味噌汁
		エネルギー - 582kcal	エネルギー - 562kcal	エネルギー - 564kcal	エネルギー - 586kcal
	20	21	22	23	24
昼食	ごはん 鮭の南蛮漬け ブロッコリーかにあんかけ 白菜のごま和え 味噌汁	ごはん ポークチャップ風 もやしと卵のソテー コールスローサラダ コンソメスープ	醤油ラーメン 春巻き ほうれん草のしらす和え 水ようかん	ごはん さばのおろし煮 五目大豆煮 ちんげん菜の中華和え 味噌汁	ごはん クリームシチュー ピーマンソテー グリーンサラダ 桃缶
	エネルギー - 575kcal	エネルギー - 579kcal	エネルギー - 598kcal	エネルギー - 600kcal	エネルギー - 599kcal
	27	28	29	30	31
昼食	*ご当地メニュー（福井県）* 越前おろしそば 鶏天 ほうれん草の白和え パイン缶	ごはん たらのちり蒸し さつま芋と切り昆布の煮物 小松菜の炒め物 味噌汁	ごはん 豚しゃぶ 卵豆腐 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん コロケ ビーフン炒め 春菊と海老の和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の青のりフライ 長芋のおかか煮 しらたきの明太和え 味噌汁
	エネルギー - 541kcal	エネルギー - 576kcal	エネルギー - 583kcal	エネルギー - 609kcal	エネルギー - 565kcal

*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