

# 3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：2020/3/1～2020/3/31

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
屋食	ごはん 鯖の菜種焼き きんぴらごぼう 小松菜の和え物 味噌汁	*ひなまつり* ちらし寿司 茶碗蒸し 菜の花のからし和え 赤だし いちごのパパロア	ごはん 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー 大根サラダ コンソメスープ	ごはん 和風ポークソテー きゃべつのカレー炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁	ごはん 魚の唐揚げ甘酢あんかけ れんこんの炒め煮 いんげんのピーナツ和え 春雨スープ
	エネルギー - 592kcal	エネルギー - 612kcal	エネルギー - 585kcal	エネルギー - 602kcal	エネルギー - 571kcal
	9	10	11	12	13
屋食	ごはん 鯖の味噌煮 じゃが芋と豆腐の煮物 白菜の中華和え 清汁	ごはん 天ぷら盛り合わせ 卵豆腐 きゃべつの甘酢和え 味噌汁	ごはん 鯖の西京焼き ニラ卵炒め 菜の花のおかか和え 清汁	五目あんかけ焼きそば 春巻き 中華スープ オレンジ	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き さつま芋と切り昆布の煮物 ツナサラダ 味噌汁
	エネルギー - 579kcal	エネルギー - 590kcal	エネルギー - 554kcal	エネルギー - 595kcal	エネルギー - 547kcal
	16	17	18	19	20
屋食	ごはん チキン南蛮 麻婆大根 茄子の生姜和え 味噌汁	カレーライス 水菜のサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん 鯖の塩焼き 春野菜炊き合わせ キャベツのゆかり和え 豚汁	ごはん 豆腐と挽肉の重ね焼き にんにくの芽のソテー もずく酢 味噌汁	
	エネルギー - 584kcal	エネルギー - 626kcal	エネルギー - 539kcal	エネルギー - 574kcal	
	23	24	25	26	27
屋食	ごはん 豚肉のくわ焼 ピーマンのソテー カリフラワーの胡麻ドレ和え 味噌汁	ごはん 鮭の香味焼き 揚げ出し豆腐 もやしの酢の物 沢煮椀	ごはん 鶏天 小松菜の煮浸し 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 鯖の生姜煮 じゃが芋しそ炒め ほうれん草の胡麻マヨ和え 味噌汁	卵とじうどん 野菜のてんぷら ちりめんおろし 桃缶
	エネルギー - 566kcal	エネルギー - 582kcal	エネルギー - 638kcal	エネルギー - 591kcal	エネルギー - 558kcal
	30	31			
屋食	ごはん あじの金山寺焼き 大豆五目煮 新玉葱の和風サラダ 清汁	ごはん 鶏肉のから揚げおろしポン酢 きんぴらごぼう 青梗菜の中華和え 味噌汁	 	 	
	エネルギー - 569kcal	エネルギー - 551kcal			

\*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