

6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：2020/6/1～2020/6/30

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
昼食	牛丼 焼茄子 味噌汁 甘夏みかん缶	ごはん たらの揚げ出し風 豆腐の味噌炒め ブロッコリーと海老の辛子ポン酢和え 清汁	ごはん 豚肉ソテー和風きのこソース チンゲン菜とかにカマの和え物 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 里芋の磯煮 ほうれん草のお浸し 清汁	ごはん 白身魚の七味マヨ焼き 長芋のえびあんかけ もずく酢 清汁
	エネルギー 577kcal	エネルギー 578kcal	エネルギー 602kcal	エネルギー 579kcal	エネルギー 582kcal
	8	9	10	11	12
昼食	ごはん 鮭の南蛮漬け 南瓜いとこ煮 小松菜の和え物 味噌汁	ポークカレー 水菜とじゃこのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん 鶏肉のピカタ 和風スパゲティ 白菜サラダ スープ	ごはん たらの豆乳クリーム煮 ジャーマンポテト 野菜サラダ オレンジ	ごはん 豚肉とレンコンの炒め煮 厚揚げおろしポン酢かけ ほうれん草のごま和え 味噌汁
	エネルギー 581kcal	エネルギー 592kcal	エネルギー 595kcal	エネルギー 575kcal	エネルギー 579kcal
	15	16	17	18	19
昼食	ごはん 鶏天 茄子の炒め物 白菜の甘酢和え 清汁	ごはん さばの照焼 豆腐の肉味噌かけ もやしの酢の物 清汁	ごはん 白身魚の中華あんかけ たけのこ炒め煮 チンゲン菜の中華あえ 中華スープ	*郷土料理*鹿児島県 さつますもじ 茶碗蒸し ほうれん草の白和え 赤だし フルーツあんみつ	ごはん 鶏肉のくわ焼 さつま芋の土佐煮 ブロッコリーのえびあんかけ 味噌汁
	エネルギー 579kcal	エネルギー 571kcal	エネルギー 568kcal	エネルギー 655kcal	エネルギー 614kcal
	22	23	24	25	26
昼食	ごはん あじの生姜焼き 里芋の竜田揚げ風 いんげんのごま和え 味噌汁	ごはん 塩麴ローストチキン ほうれん草と卵のソテー ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉のごまだれ焼き 根菜の炒め煮 ほうれん草なめ茸和え 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 ごぼうと蒟蒻のピリ辛炒め きやべつの甘酢和え 清汁	肉うどん 竹輪の磯辺揚げ カリフラワーの甘酢和え 水ようかん
	エネルギー 577kcal	エネルギー 588kcal	エネルギー 570kcal	エネルギー 568kcal	エネルギー 593kcal
	29	30			
昼食	ごはん れん根ハンバーグ 炊き合わせ ベーコンサラダ 清汁	ごはん さわらの生姜煮 揚げ出し豆腐 キャベツの甘酢漬け 清汁			
	エネルギー 607kcal	エネルギー 600kcal			

*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