

7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：2020/7/1～2020/7/31

	月	火	水	木	金
			1	2	3
屋食			祝☆開所10周年 赤飯 天ぷら盛り合わせ 冷奴 穴ざく 赤だし オレンジ	ごはん 鮭の南蛮漬け 五目豆 小松菜のごま和え 味噌汁	ごはん 牛肉とブロッコリーの中華炒め 春巻き 冬瓜のかにあん 中華スープ
			エネルギー - 592kcal	エネルギー - 577kcal	エネルギー - 575kcal
	6	7	8	9	10
屋食	ごはん チキンハニーマスタード焼き 大根とさつま揚げの煮物 フルーツサラダ 味噌汁	☆☆☆七タ☆☆ 七タそうめん コーンおにぎり ゴーヤチャンプル トマトのしそ風味和え パイン缶	ごはん カレイのピカタ 根菜の炒め煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	ごはん チキンカツ ほうれん草のソテー カリフラワーの甘酢和え コンソメスープ	ごはん たらしの信州蒸し 厚揚げポン酢 青梗菜の肉味噌炒め 清汁
	エネルギー - 547kcal	エネルギー - 583kcal	エネルギー - 588kcal	エネルギー - 583kcal	エネルギー - 519kcal
	13	14	15	16	17
屋食	ごはん 白身魚のチリソース そら豆の卵とじ 拌三絲 味噌汁	ごはん 豚肉となすの味噌炒め フロッコリーえびあんかけ きゃべつのごま酢和え 清汁	ごはん とり天（大分名物） 白菜のごま和え もずく酢 味噌汁	*ご当地メニュー（新潟県）* 三条風カレーラーメン 蒸しシューマイ グリーンサラダ オレンジ	新生姜ごはん 鱈の煮つけ 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草の白和え 味噌汁
	エネルギー - 599kcal	エネルギー - 571kcal	エネルギー - 586kcal	エネルギー - 590kcal	エネルギー - 574kcal
	20	21	22	23	24
屋食	親子丼 大根の酢の物 味噌汁 水ようかん	ごはん 鱈の磯辺揚げ 冷やっこ しらす和え 味噌汁	ごはん 鯖の梅香焼き 里芋の揚げ出し 茄子の生姜醤油和え 味噌汁	*海の日* 	*スポーツの日*
	エネルギー - 569kcal	エネルギー - 600kcal	エネルギー - 586kcal		
	27	28	29	30	31
屋食	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ さつま芋と切り昆布の煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁	ごはん ポークソテー ラタトゥイユ フロッコリーと海老の辛子和え コンソメスープ	ごはん あじの竜田揚げ ぜんまいの煮物 大根サラダ かき玉汁	ごはん 肉団子の甘酢煮 チャプチェ ほうれん草の和え物 わかめスープ	散らし寿司 茶碗蒸し 炊き合わせ 赤だし 桃缶
	エネルギー - 607kcal	エネルギー - 556kcal	エネルギー - 587kcal	エネルギー - 599kcal	エネルギー - 586kcal

*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