

# 9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：2020/9/1～2020/9/30

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
屋食		ごはん 鱈の甘味噌焼き エビの玉子のソテー ブロッコリーのからしマヨ和え 清汁	ごはん 油淋鶏 麻婆春雨 小松菜の中華和え わかめスープ	かやくうどん 野菜のてんぷら 三色ごま和え オレンジ	ごはん カレイの生姜煮 れん根と牛肉の炒め物 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁
		エネルギー 610kcal	エネルギー 577kcal	エネルギー 560kcal	エネルギー 563kcal
	7	8	9	10	11
屋食	ごはん 豚肉の生姜焼き 里芋の含め煮 ごぼうサラダ 味噌汁	ごはん  親子煮 ブロッコリーのえびあんかけ 春雨の酢の物 味噌汁	ごはん 魚の照り焼き 茄子の味噌炒め ほうれん草の白和え 清汁	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ピーマンとじゃこの和え物 南瓜サラダ コンソメスープ	ごはん 鱈の竜田揚げ 卵豆腐 小松菜の和え物 清汁
	エネルギー 564kcal	エネルギー 561kcal	エネルギー 562kcal	エネルギー 560kcal	エネルギー 589kcal
	14	15	16	17	18
屋食	ごはん 八宝菜 えびシューマイ もやしの酢の物 中華スープ	ごはん 鶏肉の治部煮 小松菜のソテー 大根のしそ風味和え 味噌汁 	<b>** 敬老会 **</b> 栗赤飯 鱈の黄金焼き きゅうりの酢の物 沢煮椀 みつ豆	<b>** 敬老会 **</b> ごはん 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 味噌汁  杏仁豆腐	<b>** 敬老会 **</b> ちらし寿司 茶碗蒸し ごま和え 赤だし フルーツポンチ
	エネルギー 566kcal	エネルギー 565kcal	エネルギー 596kcal	エネルギー 600kcal	エネルギー 639kcal
	21	22	23	24	25
屋食			ごはん 鮭の粒マスタード焼き ブロッコリーと卵の炒め物 大根サラダ 清汁	ごはん チキンチャップ風 れんこんの炒め煮 小松菜のなめ茸和え 味噌汁	カレーライス 野菜サラダ ヨーグルト コンソメスープ
			エネルギー 561kcal	エネルギー 568kcal	エネルギー 620kcal
	28	29	30		
屋食	ごはん 鱈の山椒焼き チンゲン菜の炒め物 卵サラダ 味噌汁	<b>ご当地メニュー（宮城県）</b> 麻婆やきそば 焼茄子 ほうれん草の和え物 中華スープ	ごはん  コロケ 炊き合わせ もやしのごま酢和え 味噌汁		
	エネルギー 599kcal	エネルギー 573kcal	エネルギー 628kcal		

\*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。