

11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：2020/11/1～2020/11/30

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
昼食	ごはん 豚肉のごま炒め 厚揚げおろしポン酢かけ 小松菜のおかか和え 味噌汁	 * 文化の日 *	ごはん カレイの竜田揚げ ひじき煮付け ほうれん草の白和え 味噌汁	チキンカレー キャベツのツナ和え コンソメスープ りんご 	ごはん  鯖の幽庵焼き 揚げ出し豆腐 ブロッコリーとえびのマヨ和え 味噌汁
	エネルギー 577kcal		エネルギー 572kcal	エネルギー 599kcal	エネルギー 596kcal
	9	10	11	12	13
昼食	ごはん たらのカレームニエル ほうれん草と卵のソテー マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん 肉豆腐 南瓜の天ぷら 柿なます  味噌汁	ごはん あじの揚げ浸し さつま芋のレモン煮 春雨の酢の物 清汁	ちらし寿司 茶碗蒸し いんげんのごま和え 赤だし 黄桃缶	ごはん  おでん 青梗菜の和え物 味噌汁 芋ようかん
	エネルギー 572kcal	エネルギー 590kcal	エネルギー 577kcal	エネルギー 495kcal	エネルギー 595kcal
	16	17	18	19	20
昼食	ごはん  白身魚の野菜あんかけ 肉じゃが 胡瓜の和え物 清汁	ごはん 鶏肉の梅風味焼き きんぴられんこん 白菜サラダ 味噌汁	ハヤシライス ミックスサラダ コンソメスープ オレンジ 	ごはん 鯖の塩焼き 炊き合わせ ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁	ごはん ハンバーグきのこソース 竹輪とピーマンの七味炒め マセドアンサラダ 卵スープ
	エネルギー 572kcal	エネルギー 546kcal	エネルギー 594kcal	エネルギー 569kcal	エネルギー 584kcal
	23	24	25	26	27
昼食	* 勤労感謝の日 * 	* ご当地メニュー（宮城県） * はらこ飯 もずく 小松菜のおかか和え 赤だし 水ようかん	ごはん 赤魚の煮つけ 野菜の揚げ浸し ブロッコリーのごまドレ和え 粕汁 	ごはん  酢鶏 レンコンの炒め煮 青梗菜の中華和え 中華スープ	ごはん アジフライ 大豆五目煮 もやしの酢の物 味噌汁
		エネルギー 526kcal	エネルギー 584kcal	エネルギー 585kcal	エネルギー 588kcal
	30				
昼食	ごはん スパニッシュオムレツ ブロッコリーかにあんかけ フルーツサラダ コンソメスープ				
	エネルギー 575kcal				

*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