12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：2020/12/1～2020/12/31

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
昼食		ポークカレー グリーンサラダ コンソメスープ オレンジ	ごはん たらの揚げ出し風 厚揚げの味噌炒め 小松菜のごま和え 清汁	ごはん 鰆の生姜煮 大根のえびあんかけ 白菜と昆布の甘酢漬け 味噌汁	ごはん 鶏肉のパン粉焼き キャベツと油揚げの炒め物 ごぼうサラダ 味噌汁
		ｴﾈﾙｷﾞｰ　584kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　555kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　560kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　577kcal
	7	8	9	10	11
昼食	ごはん 八宝菜 蒸しシューマイ 拌三絲 わかめスープ	ちらし寿司 茶碗蒸し ピーマンとじゃこの和え物 赤だし バナナ	豚丼 れん根の青のり炒め 味噌汁 ミックスフルーツ	ごはん 鶏肉の香味焼き なすの揚げ浸し ほうれん草のごま和え 味噌汁	ごはん 白身魚の香りフライ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの吉野煮 酢みそ和え 清汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　605kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　528kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　573kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　557kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　595kcal
	14	15	16	17	18
昼食	ごはん 魚のしそ風味揚げ チンゲン菜の煮浸し 大根サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き 田楽 白菜のなめ茸和 清汁	ごはん 鮭のクリームシチュー 法蓮草のソテー 海藻サラダ りんご	＊ご当地メニュー＊（岡山県） デミカツ丼 グリーンサラダ 味噌汁 黄桃缶	ごはん 豚肉の生姜焼き 南瓜いとこ煮 もやしのごまあえ なめこ汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　569kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　567kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　592kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　568kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　618kcal
	21	22	23	24	25
昼食	ごはん 鰆の味噌煮 揚げ出し豆腐 カリフラワーの甘酢和え 清汁	ごはん 豚肉となすの味噌炒め エビの玉子とじ きのこのおろし和え 清汁	ごはん 鶏肉のピカタ さつま芋のレーズン煮 グリーンサラダ コンソメスープ	ごはん 鯖の塩焼き 炊き合わせ キャベツの甘酢和え 味噌汁	★★クリスマス★★ オムライス えびフライ コンソメスープ プチシュークリーム
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　590kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　574kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　587kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　586kcal	ｴﾈﾙｷﾞｰ　631kcal
	28	29	30	31	
昼食	年越しそば 豆腐のかにあんかけ 大根の酢の物 フルーツ寒天				
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　519kcal				

*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