



1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：2021/1/1～2021/1/31

	月	火	水	木	金
	4	5	6	7	8
屋 食	赤飯 鰯の照り焼き カニ風味新文の炊き合わせ 紅白なます 清汁 	ごはん 豚肉と白菜の重ね煮 焼き豆腐の田楽 小松菜のごま和え 清汁	ごはん たらのチリソース もやしのナムル 大学芋 中華スープ	ごはん 鶏肉の香味焼き 里芋のそぼろ煮 春雨サラダ 味噌汁	ちらし寿司 茶碗蒸し 春菊のお浸し 赤だし  みかん
	エネルギー 573kcal	エネルギー 562kcal	エネルギー 582kcal	エネルギー 565kcal	エネルギー 561kcal
	11	12	13	14	15
屋 食	 成人の日	エビフライカレー 野菜サラダ コンソメスープ りんご 	ごはん  和風ハンバーグ 炊き合わせ ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁	ごはん  豚しゃぶ 卵豆腐 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん あじの梅煮 揚げ出し豆腐 三色生酢 味噌汁
		エネルギー 582kcal	エネルギー 562kcal	エネルギー 583kcal	エネルギー 586kcal
	18	19	20	21	22
屋 食	ごはん 鮭の南蛮漬け ブロッコリーかにあんかけ 白菜のごま和え 味噌汁 	ごはん  チキンハニーマスタード焼き ジャーマンポテト シーフードサラダ 卵スープ	醤油ラーメン 春巻き ほうれん草のしらす和え 水ようかん 	ごはん  さばのおろし煮 五目大豆煮 ちんげん菜の中華和え 味噌汁	ごはん クリームシチュー ピーマンソテー グリーンサラダ 桃缶
	エネルギー 575kcal	エネルギー 564kcal	エネルギー 599kcal	エネルギー 609kcal	エネルギー 595kcal
	25	26	27	28	29
屋 食	ごはん コロケ ビーフン炒め ほうれん草の白和え 清汁 	ごはん たらのちり蒸し さつま芋と切り昆布の煮物 小松菜の炒め物 粕汁 	ごはん ポークチャップ風 もやしと卵のソテー コールスローサラダ コンソメスープ	*ご当地メニュー（高知県）* ゆずの香りの散らし寿司 茶碗蒸し 春菊と海老の和え物 清汁  パイン缶	ごはん  白身魚の青のりフライ 長芋のおかか煮 しらたきの明太和え 味噌汁
	エネルギー 598kcal	エネルギー 587kcal	エネルギー 579kcal	エネルギー 613kcal	エネルギー 564kcal

*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