

3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：2021/3/1～2021/3/31

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
昼食	ごはん 鯖の菜種焼き きんぴらごぼう 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー 大根サラダ コンソメスープ	*ひなまつり* ちらし寿司 茶碗蒸し 菜の花のからし和え 赤だし いちごのパパロア	ごはん 和風ポークソテー きゃべつのカレー炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁	ごはん 魚の唐揚げ甘酢あんかけ れんこんの炒め煮 いんげんのピーナツ和え 春雨スープ
	エネルギー - 589kcal	エネルギー - 581kcal	エネルギー - 608kcal	エネルギー - 606kcal	エネルギー - 571kcal
	8	9	10	11	12
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 じゃが芋と豆腐の煮物 白菜の中華和え 清汁	ごはん 天ぷら盛り合わせ 卵豆腐 きゃべつと甘酢和え 味噌汁	ごはん 鯖の西京焼き ニラ卵炒め ほうれん草のおかか和え 清汁	五目あんかけ焼きそば 春巻き 中華スープ オレンジ	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き さつま芋と切り昆布の煮物 ツナサラダ 味噌汁
	エネルギー - 588kcal	エネルギー - 588kcal	エネルギー - 571kcal	エネルギー - 595kcal	エネルギー - 562kcal
	15	16	17	18	19
昼食	ごはん チキン南蛮 麻婆大根 茄子の生姜和え 味噌汁	カレーライス 水菜のサラダ コンソメスープ ヨーグルト	かやく御飯 鯖の塩焼き 春野菜炊き合わせ キャベツのゆかり和え 豚汁	ごはん 豆腐と挽肉の重ね焼き にんにくの芽のソテー もずく酢 味噌汁	ごはん あじの金山寺焼き 大豆五目煮 菜の花の香味和え 清汁
	エネルギー - 557kcal	エネルギー - 620kcal	エネルギー - 573kcal	エネルギー - 574kcal	エネルギー - 568kcal
	22	23	24	25	26
昼食	ごはん 豚肉のくわ焼 ピーマンのソテー カラカラの胡麻ドレ和え 味噌汁	ごはん 鮭の香味焼き 厚揚げ煮物 もやしの酢の物 沢煮椀	ごはん 鶏天 小松菜の煮浸し 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 鯖の生姜煮 じゃが芋しそ炒め ほうれん草の胡麻マヨ和え 味噌汁	卵とじうどん 野菜のてんぷら ちりめんおろし 桃缶
	エネルギー - 574kcal	エネルギー - 574kcal	エネルギー - 604kcal	エネルギー - 591kcal	エネルギー - 568kcal
	29	30	31		
昼食	ちらし寿司 茶碗蒸し 小松菜のお浸し 赤だし バナナ	ごはん 鶏肉のから揚げおろしポン酢 きんぴられんこん 青梗菜の中華和え 味噌汁	ごはん 肉じゃが 揚げ出し豆腐 白菜と昆布の甘酢和え 味噌汁		
	エネルギー - 576kcal	エネルギー - 577kcal	エネルギー - 577kcal		

*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