

5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：2021/5/1～2021/5/31

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
昼食	 ごはん アジフライ ポテトサラダ 青梗菜のおかか和え 味噌汁	 ごはん シーフードカレー グリーンサラダ コンソメスープ オレンジ	 ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の煮浸し 春雨サラダ 中華スープ	 ごはん アジフライ ポテトサラダ 青梗菜のおかか和え 味噌汁 エネルギー - 650kcal	ごはん 鶏肉の木の芽焼き 揚げ出し豆腐 菜の花の塩昆布和え 清汁 エネルギー - 573kcal
	10	11	12	13	14
昼食	ごはん 豚しゃぶ（ごまだれ） 春巻き ブロッコリーの生姜醤油和え 味噌汁 エネルギー - 561kcal	ごはん シーフードカレー グリーンサラダ コンソメスープ オレンジ	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の煮浸し 春雨サラダ 中華スープ エネルギー - 584kcal	ちらし寿司 茶碗蒸し 菜の花のごま和え 味噌汁 いちごババロア エネルギー - 607kcal	ごはん 太刀魚の焼浸し そら豆吉野煮 小松菜のなめ茸和え 味噌汁 エネルギー - 573kcal
	17	18	19	20	21
昼食	筍御飯 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう さつま芋のおろし酢和え 清汁 エネルギー - 622kcal	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋の明太子和え 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー - 561kcal	牛丼 ひじきの白和え 味噌汁 甘夏みかん缶 エネルギー - 606kcal	 ごはん 鯖の西京焼 いんげんのごま和え 酢れんこん 清汁 エネルギー - 561kcal	ごはん 親子煮 小松菜の炒め煮 もずく酢 味噌汁 エネルギー - 564kcal
	24	25	26	27	28
昼食	 ごはん かわいいのにエビがター醤油かけ そら豆の卵とじ 海藻サラダ スープ エネルギー - 579kcal	ごはん 松風焼 南瓜のきんぴら オクラの酢の物 清汁 エネルギー - 580kcal	ちらし寿司 炊き合わせ 焼茄子 赤だし フルーツみつ豆 エネルギー - 599kcal	ごはん ハンバーグステーキ ピーマンとじゃこのソテー 野菜サラダ コンソメスープ エネルギー - 605kcal	鮭の三色丼 田楽 清汁 水ようかん（抹茶）  エネルギー - 574kcal
	31				
昼食	肉うどん 卵豆腐 青梗菜の和え物 フルーツヨーグルト エネルギー - 552kcal				

*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