

# 7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：2021/7/1～2021/7/31

	月	火	水	木	金
				1	2
屋食				祝☆開所11周年 赤飯 天ぷら盛り合わせ 冷奴 穴ざく 赤だし オレンジ	ごはん 鮭の南蛮漬け 五目豆 小松菜のごま和え 味噌汁
				エネルギー - 592kcal	エネルギー - 576kcal
	5	6	7	8	9
屋食	ごはん チキンハニーマスタード焼き 大根とさつま揚げの煮物 フルーツサラダ 味噌汁	ごはん カレイのピカタ 根菜の炒め煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	☆☆七夕☆☆ 七夕そうめん コーンおにぎり ゴーヤチャンプル トマトのしそ風味和え パイン缶	ごはん チキンカツ ほうれん草のソテー カリフラワーの甘酢和え コンソメスープ	ごはん たらの信州蒸し 厚揚げポン酢 青梗菜の肉味噌炒め 清汁
	エネルギー - 554kcal	エネルギー - 587kcal	エネルギー - 588kcal	エネルギー - 585kcal	エネルギー - 553kcal
	12	13	14	15	16
屋食	ごはん 白身魚のチリソース そら豆の卵とじ 拌三絲	ちらし寿司 炊き合わせ 小松菜のピーナツ和え 赤だし バナナ	ごはん とり天（大分名物） 白菜のごま和え もずく酢 味噌汁	新生姜ごはん 鱈の煮つけ 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草の白和え 味噌汁	ごはん 豚肉となすの味噌炒め ブロッコリーえびあんかけ きやべつのごま酢和え 清汁
	エネルギー - 601kcal	エネルギー - 568kcal	エネルギー - 582kcal	エネルギー - 574kcal	エネルギー - 572kcal
	19	20	21	22	23
屋食	親子丼 大根の酢の物 味噌汁 水ようかん	ごはん 鱈の磯辺揚げ 冷やっこ しらす和え 味噌汁	ごはん 鯖の梅香焼き 里芋の揚げ出し 茄子の生姜醤油和え 味噌汁		
	エネルギー - 567kcal	エネルギー - 601kcal	エネルギー - 587kcal		
	26	27	28	29	30
屋食	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ さつま芋と切り昆布の煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁	ごはん	ごはん あじの竜田揚げ ぜんまいの煮物 大根サラダ かき玉汁	ごはん 肉団子の甘酢煮 チャプチェ ほうれん草の和え物 わかめスープ	散らし寿司 茶碗蒸し 炊き合わせ 赤だし
	エネルギー - 607kcal	エネルギー - 557kcal	エネルギー - 587kcal	エネルギー - 602kcal	エネルギー - 607kcal

\*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。