

6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：2021/6/1～2021/6/30

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
昼食		ごはん たらの揚げ出し風 豆腐の味噌炒め ブロッコリーと海老の辛子ポン酢和え 清汁	ごはん 豚肉ソテー和風きのこソース チンゲン菜とかにカマの和え物 春雨サラダ 味噌汁	ごはん  鶏肉の胡麻味噌焼き 里芋の磯煮 ほうれん草のお浸し 清汁	ごはん 白身魚の七味マヨ焼き 長芋のえびあんかけ もずく酢  清汁
		エネルギー - 583kcal	エネルギー - 605kcal	エネルギー - 579kcal	エネルギー - 583kcal
	7	8	9	10	11
昼食	ごはん  鮭の南蛮漬け 南瓜いとこ煮 小松菜の和え物 味噌汁	ごはん さばの照焼 豆腐の肉味噌かけ もやしの酢の物 清汁	ごはん  鶏肉のピカタ 和風スパゲティー 白菜サラダ スープ	ちらし寿司 茶碗蒸し ほうれん草の白和え 赤だし  フルーツ寒天 	ごはん 豚肉とレンコンの炒め煮 厚揚げおろしポン酢かけ ほうれん草のごま和え 味噌汁
	エネルギー - 580kcal	エネルギー - 577kcal	エネルギー - 595kcal	エネルギー - 604kcal	エネルギー - 579kcal
	14	15	16	17	18
昼食	ごはん  鶏天 茄子の炒め物 白菜の甘酢和え 清汁	ポークカレー 水菜とじゃこのサラダ コンソメスープ フルーチェ	ごはん  白身魚の中華あんかけ たけのこ炒め煮 チンゲン菜の中華あえ 中華スープ	ごはん たらの豆乳クリーム煮 ジャーマンポテト 野菜サラダ オレンジ	ごはん 鶏肉のくわ焼 さつま芋の土佐煮 ブロッコリーのえびあんかけ 味噌汁
	エネルギー - 594kcal	エネルギー - 568kcal	エネルギー - 567kcal	エネルギー - 579kcal	エネルギー - 615kcal
	21	22	23	24	25
昼食	ごはん あじの生姜焼き 里芋の竜田揚げ風 いんげんのごま和え 味噌汁	ごはん  塩麴ローストチキン エンドウと卵のソテー ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉のごまだれ焼き 根菜の炒め煮 ほうれん草なめ茸和え 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 ごぼうと蒟蒻のピリ辛炒め きやべつの甘酢和え 清汁	ちらし寿司 炊き合わせ ブロッコリーのピーナツ和え 赤だし  バナナ 
	エネルギー - 577kcal	エネルギー - 599kcal	エネルギー - 570kcal	エネルギー - 574kcal	エネルギー - 547kcal
	28	29	30		
昼食	ナポリタン コールスローサラダ 卵スープ フルーツヨーグルト	ごはん 牛肉とブロッコリーの中華炒め 蒸しシューマイ 冬瓜のかにあん 中華スープ	ごはん  さわらの生姜煮 揚げ出し豆腐 キャベツの塩昆布和え 冷やし清汁		
	エネルギー - 570kcal	エネルギー - 574kcal	エネルギー - 570kcal		

*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