

9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：2021/9/1～2021/9/30

	月	火	水	木	金
			1	2	3
昼食			ごはん 油淋鶏 麻婆春雨 小松菜の中華和え わかめスープ エネルギー - 580kcal	かやくうどん 野菜のてんぷら 三色ごま和え オレンジ エネルギー - 563kcal	ごはん カレイの生姜煮 れん根と牛肉の炒め物 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁 エネルギー - 565kcal
		6	7	8	9
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋の含め煮 ごぼうサラダ 味噌汁 エネルギー - 567kcal	ごはん 親子煮 ブロッコリーのえびあんかけ 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー - 566kcal	ごはん 魚の照り焼き 茄子の味噌炒め ほうれん草の白和え 清汁 エネルギー - 564kcal	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ピーマンとじゃこの和え物 南瓜サラダ コンソメスープ エネルギー - 561kcal	ごはん 鯖の竜田揚げ 卵豆腐 小松菜の和え物 清汁 エネルギー - 589kcal
	13	14	15	16	17
昼食	ごはん 八宝菜 えびシューマイ もやしの酢の物 中華スープ エネルギー - 570kcal	ごはん 鶏肉の治部煮 小松菜のソテー 大根のしそ風味和え 味噌汁 エネルギー - 568kcal	**敬老会** 栗赤飯 鯖の黄金焼き きゅうりの酢の物 沢煮椀 みつ豆 エネルギー - 595kcal	**敬老会** ごはん 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 味噌汁 杏仁豆腐 エネルギー - 600kcal	**敬老会** ちらし寿司 茶碗蒸し ほうれん草のごま和え 赤だし フルーツポンチ エネルギー - 637kcal
	20	21	22	23	24
昼食		ごはん チキンチャップ風 れんこんの炒め煮 小松菜のなめ茸和え 味噌汁 エネルギー - 568kcal	ごはん 鮭の粒マスタード焼き ブロッコリーと卵の炒め物 大根サラダ 清汁 エネルギー - 564kcal		カレーライス 野菜サラダ ヨーグルト コンソメスープ エネルギー - 614kcal
	27	28	29	30	
昼食	ちらし寿司 揚げ出し豆腐 ほうれん草の和え物 赤だし パイン缶 エネルギー - 589kcal	ごはん 鯖の山椒焼き チンゲン菜の炒め物 卵サラダ 味噌汁 エネルギー - 604kcal	ごはん コロッケ 炊き合わせ もやしのごま酢和え 清汁 エネルギー - 593kcal	ごはん 豚肉の柳川風煮 南瓜のきんぴら きゃべつの梅肉和え 味噌汁 エネルギー - 604kcal	

*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。