

10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：2021/10/1～2021/10/31

	月	火	水	木	金
					1
昼食					栗ごはん 鯖の幽庵焼き 牛蒡と鶏肉の生姜煮 長芋ときゅうりの酢の物 味噌汁
					エネルギー - 570kcal
	4	5	6	7	8
昼食	ごはん 秋鮭のきのこあんかけ れんこんの甘辛煮 ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁	三色丼 かぼちやの煮物 きゃべつの甘酢和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のから揚げねぎポン酢 ピーマンのおかか煮 マセドアンサラダ 味噌汁	ごはん さんまのピリ辛照り焼き 田楽 白菜のゆかり和え 清汁	ごはん 豚肉ときこのこのソテー チンゲン菜の煮浸し 大根のナムル 味噌汁
	エネルギー - 568kcal	エネルギー - 573kcal	エネルギー - 574kcal	エネルギー - 592kcal	エネルギー - 571kcal
	11	12	13	14	15
昼食	散らし寿司 茶碗蒸し ほうれん草の磯和え 赤だし パイン缶	ごはん 魚のフライ 小松菜のじゃこ炒め ハムときゃべつの辛子和え 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 きんぴられんこん 白菜サラダ 清汁	ごはん 葱塩ローストチキン 南瓜いとこ煮 海藻サラダ 味噌汁	牛丼 里芋の柚子味噌煮 ちんげん菜の中華和え 味噌汁
	エネルギー - 543kcal	エネルギー - 565kcal	エネルギー - 554kcal	エネルギー - 574kcal	エネルギー - 570kcal
	18	19	20	21	22
昼食	ごはん チキンカツ ひじき煮付け きゃべつのゆかり和え 味噌汁	まぜ寿司 がんもの含め煮 いんげんのごま和え 赤だし オレンジ	ごはん かに玉風 ブロッコリーとエビの辛子和え 春雨の酢の物 中華スープ	肉うどん 野菜のてんぷら 酢の物 バナナ	ごはん カレイの煮つけ 揚げなすのポン酢かけ ほうれん草のおかか和え 豚汁
	エネルギー - 578kcal	エネルギー - 577kcal	エネルギー - 594kcal	エネルギー - 555kcal	エネルギー - 570kcal
	25	26	27	28	29
昼食	カレーライス 大根サラダ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん 鯖の塩焼き 湯どうふ 白菜と昆布の甘酢漬け 味噌汁	ごはん 和風ハンバーグ もやしの卵炒め 青梗菜のピリ辛和え 味噌汁	ごはん 八宝菜 蒸しシューマイ 中華スープ ミックスフルーツ	ごはん 白身魚の天ぷら さつま芋と切り昆布の煮物 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁
	エネルギー - 628kcal	エネルギー - 510kcal	エネルギー - 576kcal	エネルギー - 573kcal	エネルギー - 601kcal

*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