

11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：2021/11/1～2021/11/30

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
昼食	ごはん 豚肉のごま炒め 厚揚げおろしポン酢かけ 小松菜のおかか和え 味噌汁	ごはん カレイの竜田揚げ ひじき煮付け ほうれん草の白和え 味噌汁		ごはん 鱈の幽庵焼き 揚げ出し豆腐 ブロッコリーとえびのマヨ和え 味噌汁	チキンカレー キャベツのツナ和え コンソメスープ りんご
	エネルギー - 572kcal	エネルギー - 573kcal		エネルギー - 597kcal	エネルギー - 597kcal
	8	9	10	11	12
昼食	ごはん たらのカレームニエル ほうれん草と卵のソテー マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん 肉どうふ 南瓜の天ぷら 柿なます 味噌汁	ごはん あじの揚げ浸し さつま芋のレーズン煮 春雨の酢の物 清汁	* 鮭の日 * 鮭の親子ちらし寿司 豆腐のかにあんかけ いんげんのごま和え 赤だし 黄桃缶	ごはん おでん 青梗菜の和え物 味噌汁 芋ようかん
	エネルギー - 580kcal	エネルギー - 590kcal	エネルギー - 575kcal	エネルギー - 563kcal	エネルギー - 591kcal
	15	16	17	18	19
昼食	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 肉じゃが 胡瓜の和え物 清汁	ハヤシライス ミックスサラダ コンソメスープ オレンジ	ごはん 酢鶏 レンコンの炒め煮 青梗菜の中華和え 中華スープ	ごはん 鯖の塩焼き 炊き合わせ ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁	ごはん ハンバーグきのこソース 竹輪とピーマンの七味炒め マセドアンサラダ 卵スープ
	エネルギー - 538kcal	エネルギー - 593kcal	エネルギー - 584kcal	エネルギー - 569kcal	エネルギー - 586kcal
	22	23	24	25	26
昼食	ごはん スパニッシュオムレツ チンゲン菜のとろみあん フルーツサラダ コンソメスープ	 ごはん	ちらし寿司 茶碗蒸し 小松菜のごま和え 赤だし フルーツ白玉	ごはん 鶏肉の梅風味焼き きんぴられんこん 白菜サラダ 味噌汁	ごはん アジフライ 大豆五目煮 もやしの酢の物 味噌汁
	エネルギー - 594kcal		エネルギー - 577kcal	エネルギー - 578kcal	エネルギー - 589kcal
	29	30			
昼食	親子丼 里芋の含め煮 ブロッコリーのごまドレ和え 味噌汁	ごはん 赤魚の煮つけ 野菜の揚げ浸し 小松菜のおかか和え 粕汁			
	エネルギー - 609kcal	エネルギー - 539kcal			

*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