

# 1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：2022/1/1～2022/1/31

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
昼食		赤飯 鰯の照り焼き 新丈の炊き合わせ 紅白なます 清汁	ごはん たらのチリソース もやしのナムル 大学芋 中華スープ	ごはん 鶏肉の香味焼き 里芋のそぼろ煮 春雨サラダ 味噌汁	ちらし寿司 茶碗蒸し 春菊のお浸し 赤だし みかん
		エネルギー 572kcal	エネルギー 587kcal	エネルギー 566kcal	エネルギー 577kcal
	10	11	12	13	14
昼食		エビフライカレー 野菜サラダ コンソメスープ りんご	ごはん 和風ハンバーグ 炊き合わせ カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ごはん 豚しゃぶ 卵豆腐 ブロコリーのピーナツ和え 味噌汁	ごはん 白身魚の青のりフライ 長芋のおかか煮 しらたきの明太和え 味噌汁
		エネルギー 581kcal	エネルギー 568kcal	エネルギー 578kcal	エネルギー 563kcal
	17	18	19	20	21
昼食	醤油ラーメン 蒸し餃子 ほうれん草のしらす和え オレンジ	ごはん チキンハニーマスタード焼き ジャーマンポテト シーフードサラダ 卵スープ	ごはん 鮭の南蛮漬け ブロccoliにかにあんかけ 白菜のごま和え 味噌汁	ごはん さばのおろし煮 五目大豆煮 ちんげん菜の中華和え 味噌汁	ごはん クリームシチュー ピーマンソテー グリーンサラダ 桃缶
		エネルギー 556kcal	エネルギー 566kcal	エネルギー 578kcal	エネルギー 571kcal
	24	25	26	27	28
昼食	ごはん コロッケ ビーフン炒め ほうれん草の白和え 清汁	ごはん たらのちり蒸し さつま芋と切り昆布の煮物 小松菜の炒め物 粕汁	ごはん ポークチャップ風 もやしと卵のソテー コールスローサラダ コンソメスープ	ゆずの香りの散らし寿司 茶碗蒸し 春菊と海老の和え物 清汁 パイン缶	ごはん あじの梅煮 揚げ出し豆腐 三色生酢 味噌汁
		エネルギー 597kcal	エネルギー 595kcal	エネルギー 581kcal	エネルギー 583kcal
	31				
昼食	ごはん カレイの野菜あんかけ じゃが芋のそぼろ煮 ブロccoliの中華和え 味噌汁				
		エネルギー 590kcal			

\*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