

# 3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：2022/3/1～2022/3/31

|    | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  |   |
|----|----|--|--|--|--|---|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |   |
| 昼食 |    | ごはん<br>煮込みハンバーグ<br>ほうれん草のソテー<br>大根サラダ<br>コンソメスープ | ごはん<br>魚の唐揚げ甘酢あんかけ<br>れんこんの炒め煮<br>いんげんのピーナツ和え<br>春雨スープ | *ひなまつり*<br>ちらし寿司<br>茶碗蒸し<br>菜の花のからし和え<br>赤だし<br>いちごのパバロア | ごはん<br>和風ポークソテー<br>きゃべつのカレー炒め<br>ブロッコリーの和え物<br>味噌汁       |   |
|    |    | エネルギー 581kcal                                    | エネルギー 571kcal  | エネルギー 591kcal  | エネルギー 607kcal  |   |
|    | 7  | 8  | 9  | 10   | 11   |   |
| 昼食 |    | ごはん<br>鯖の味噌煮<br>じゃが芋と豆腐の煮物<br>白菜の中華和え<br>清汁      | ごはん<br>天ぷら盛り合わせ<br>卵豆腐<br>きゃべつの甘酢和え<br>味噌汁             | 五目あんかけ焼きそば<br>蒸しシューマイ<br>中華スープ<br>オレンジ                   | ごはん<br>鶏肉のごまだれ焼き<br>さつま芋と切り昆布の煮物<br>ツナサラダ<br>味噌汁         | ごはん<br>鯖の西京焼き<br>ニラ卵炒め<br>ほうれん草のおかか和え<br>清汁 |
|    |    | エネルギー 590kcal                                    | エネルギー 589kcal  | エネルギー 611kcal  | エネルギー 562kcal  | エネルギー 576kcal                               |
|    | 14 | 15   | 16   | 17   | 18   |   |
| 昼食 |    | ごはん<br>チキン南蛮<br>麻婆大根<br>茄子の生姜和え<br>味噌汁           | カレーライス<br>水菜のサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト                   | かやく御飯<br>鯖の塩焼き<br>春野菜炊き合わせ<br>キャベツのゆかり和え<br>豚汁           | ごはん<br>豆腐と挽肉の重ね焼き<br>にんにくの芽のソテー<br>もずく酢<br>味噌汁           | ごはん<br>あじの金山寺焼き<br>大豆五目煮<br>菜の花の香味和え<br>清汁  |
|    |    | エネルギー 581kcal                                    | エネルギー 614kcal  | エネルギー 576kcal  | エネルギー 583kcal  | エネルギー 566kcal                               |
|    | 21 | 22   | 23   | 24   | 25   |   |
| 昼食 |    | ごはん<br>鮭の香味焼き<br>厚揚げ煮物<br>もやしの酢の物<br>沢煮椀         | ごはん<br>鶏天<br>小松菜の煮浸し<br>南瓜サラダ<br>味噌汁                   | ごはん<br>鯖の生姜煮<br>じゃが芋しそ炒め<br>ほうれん草の胡麻マヨ和え<br>味噌汁          | 卵とじうどん<br>野菜のてんぷら<br>ちりめんおろし<br>白桃缶                      |   |
|    |    | エネルギー 556kcal                                    | エネルギー 606kcal  | エネルギー 549kcal  | エネルギー 570kcal  |   |
|    | 28 | 29   | 30   | 31   |  |   |
| 昼食 |    | ちらし寿司<br>茶碗蒸し<br>小松菜のお浸し<br>赤だし<br>バナナ           | ごはん<br>鶏肉のから揚げおろしポン酢<br>きんぴられんこん<br>青梗菜の中華和え<br>味噌汁    | ごはん<br>肉じゃが<br>揚げ出し豆腐<br>白菜と昆布の甘酢和え<br>味噌汁               | ごはん<br>鮭のタルタルソース焼き<br>ジャーマンポテト<br>カリフラワーのレモン醤油和え<br>卵スープ |   |
|    |    | エネルギー 576kcal                                    | エネルギー 577kcal  | エネルギー 584kcal  | エネルギー 556kcal  |   |

\*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。