

# 4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
屋 食					赤飯 白身魚の磯辺天ぷら 卵豆腐 長芋の梅肉和え 味噌汁 エネルギー - 593kcal
	4	5	6	7	8
屋 食	塩ラーメン 春巻き キャベツの土佐酢和え オレンジ エネルギー - 566kcal	ごはん 魚のバター醤油ソテー かぼちやの炒り煮 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁 エネルギー - 576kcal	ごはん 鯖の野菜あんかけ 厚揚げの味噌炒め もやしのごま酢和え 清汁 エネルギー - 583kcal	♪春のパンフェア♪ ミックスサンド 温野菜サラダ コンソメスープ バナナ エネルギー - 583kcal	ごはん 鶏肉のはちみつケチャップ エンドウとコーンのソテー 大根サラダ 味噌汁 エネルギー - 604kcal
	11	12	13	14	15
屋 食	ごはん 鯖の味噌煮 ベーコンと里芋の炒め物 りんごとかかの和え物 清汁 エネルギー - 567kcal	ちらし寿司 茶碗蒸し 筍の土佐煮 赤だし 白桃缶 エネルギー - 570kcal	ごはん 豚肉の香味炒め 南瓜いとこ煮 いんげんのごま和え 味噌汁 エネルギー - 607kcal	ごはん たらの揚げびたし 牛肉のしぐれ煮 菜の花のポン酢和え 味噌汁 エネルギー - 599kcal	ビーフカレー グリーンサラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー - 630kcal
	18	19	20	21	22
屋 食	ごはん メンチカツ ブロッコリーの吉野煮 キャベツのごま和え 清汁 エネルギー - 606kcal	ごはん 太刀魚の塩焼き がんもの含め煮 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 エネルギー - 581kcal	そぼろ丼 カワラの辛子酢みそかけ 茶そば汁 いちごゼリー エネルギー - 617kcal	ごはん 鶏の南蛮漬け 大根の煮物 小松菜の和え物 味噌汁 エネルギー - 566kcal	ごはん あじの生姜焼き 里芋のごま風味煮 冷やっこ 味噌汁 エネルギー - 577kcal
	25	26	27	28	29
屋 食	ごはん 鯖の菜種焼き ふきうす揚げ煮 りんごサラダ 味噌汁 エネルギー - 576kcal	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のさっと煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 エネルギー - 565kcal	ごはん 鯖の塩焼き きんぴらごぼう ブロッコリーかにあんかけ 味噌汁 エネルギー - 572kcal	ちらし寿司 炊き合わせ いんげんのごま和え 味噌汁 フルーチェ(苺) エネルギー - 568kcal	

\*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