



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：2014/10/1～2014/10/31

	月	火	水	木	金
			1	2	3
昼食			ごはん サモンのグラタン風 アスパラのカレー炒め 白菜サラダ コンソメスープ	ごはん 鯖の味噌煮 南瓜いとこ煮 梅肉和え 清汁	ビビンバ丼 卵とじ 野菜サラダ わかめスープ りんご
			エネルギー - 550kcal	エネルギー - 569kcal	エネルギー - 573kcal
	6	7	8	9	10
昼食	ちらし寿司 茶碗蒸し 小松菜の磯和え 赤だし 水ようかん	ごはん 鯖の西京焼き れんこんの炒め煮 キャベツの生姜醤油和え 清汁	栗ごはん 鶏肉の山椒焼き ちくわとピーマンの炒め物 ツナサラダ 味噌汁	ごはん 手作りコロッケ 炊き合わせ もやしのごま酢和え 清汁	ごはん 鯖の幽庵焼き 牛蒡と鶏肉の生姜煮 長芋となめこの酢の物 味噌汁
	エネルギー - 567kcal	エネルギー - 553kcal	エネルギー - 552kcal	エネルギー - 613kcal	エネルギー - 553kcal
	13	14	15	16	17
昼食	* 体育の日 * 	サンドイッチ グリーンサラダ ミネストローネ パイン	ごはん 鱈の南蛮漬け かに入り卵蒸し 小松菜のお浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉のから揚げねぎポン酢 ピーマンの炒め物 マセドアンサラダ 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 蒸しシューマイ ほうれん草の和え物 中華スープ
		エネルギー - 648kcal	エネルギー - 559kcal	エネルギー - 599kcal	エネルギー - 598kcal
	20	21	22	23	24
昼食	ごはん カレイのタルタルソース焼き 南瓜のアーモンドソテー ブロッコリーのじゃこ和え コンソメスープ	ごはん ポークソテー 白菜の煮浸し 春雨サラダ 味噌汁	ごはん ミンチカツ きんぴら大根 キャベツサラダ コンソメスープ	きつねうどん 野菜の天ぷら カリフラワーとエビのサラダ バナナ	ごはん さんまの蒲焼き 炊き合わせ ほうれん草の白和え 味噌汁
	エネルギー - 576kcal	エネルギー - 556kcal	エネルギー - 644kcal	エネルギー - 578kcal	エネルギー - 623kcal
	27	28	29	30	31
昼食	きのこのカレー イタリアンオムレツ 野菜サラダ コンソメスープ オレンジ	ごはん 鯖のピリ辛照り焼き ほうれん草の磯香和え 田楽 かき玉汁	ごはん 鯖のおかか煮 里芋の柚子味噌 カリフラワーとカニカマの和え物 おそば椀	ごはん チキンカツ あらめ炒り煮 豆腐サラダ 味噌汁	ごはん 酢豚風 青梗菜の中華和え じゃが芋のきんぴら 清汁
	エネルギー - 639kcal	エネルギー - 551kcal	エネルギー - 579kcal	エネルギー - 606kcal	エネルギー - 586kcal

*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。