



# 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：2014/11/1～2014/11/29

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
昼食	<p><b>* 文化の日 *</b></p> 	<p>ごはん 豚肉のごまだれ焼き 南瓜のきんぴら 白菜の土佐酢和え 味噌汁</p>	<p>炊き込みごはん 鯖の照焼き 小松菜の煮浸し キャベツの柚香酢の物 清汁</p>	<p>ごはん たらのちり蒸し 五目豆 ブロッコリーのあんかけ 味噌汁 りんご</p>	<p>ハヤシライス ミックスサラダ スープ ヨーグルト </p>
		エネルギー - 590kcal	エネルギー - 561kcal	エネルギー - 559kcal	エネルギー - 637kcal
	10	11	12	13	14
昼食	<p>ごはん 葱塩ローストポーク ブロッコリーと海老ソテー 海藻サラダ コンソメスープ</p>	<p><b>** 鮭の日 **</b> 鮭の親子丼 炊き合わせ 和風サラダ 味噌汁 水ようかん</p>	<p>ごはん 鶏肉と里芋の旨煮 茄子のえびあんかけ ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁</p>	<p>煮込みうどん味噌風味 竹輪の磯辺揚げ 長芋梅肉和え バナナ </p>	<p>ごはん 魚の香味ソース じゃが芋の肉味噌煮 もやしのおかか和え 清汁</p>
	エネルギー - 552kcal	エネルギー - 575kcal	エネルギー - 553kcal	エネルギー - 559kcal	エネルギー - 550kcal
	17	18	19	20	21
昼食	<p>ごはん 秋刀魚の焼き浸し 小松菜と平天の煮物 大根サラダ のっぺい汁</p>	<p>ごはん 鶏肉のマーマレード焼き クリーム煮 キャベツのツナ和え コンソメスープ</p>	<p><b>* 郷土料理（愛媛） *</b> 八幡浜ちやんぼん 春巻き 蓮根の甘酢  柿 </p>	<p>ごはん おでん きのこ和風ソテー 青梗菜の辛子和え 味噌汁</p>	<p>ごはん 和風ハンバーグ 竹輪とピーマンの七味炒め マセドアンサラダ きのこスープ</p>
	エネルギー - 587kcal	エネルギー - 551kcal	エネルギー - 581kcal	エネルギー - 588kcal	エネルギー - 571kcal
	24	25	26	27	28
昼食	<p><b>* 振替休日 *</b></p> 	<p>散らし寿司 炊き合わせ 小松菜のおかか和え 清汁 りんご</p>	<p>ごはん 鯖の竜田揚げ ベーコンと里芋の炒め物 こんにゃくの白和え 清汁</p>	<p>ごはん 牛肉の柳川風煮 和風サラダ さつま芋のレモン煮 味噌汁</p>	<p>ごはん ミックスフライ 厚揚げの煮物 もやしのごまみそ酢かけ 清汁</p>
		エネルギー - 552kcal	エネルギー - 597kcal	エネルギー - 585kcal	エネルギー - 649kcal

\*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。