



# 12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：2014/12/1～2014/12/31

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
昼食	ごはん 松風焼 南瓜含め煮 もやしの酢の物 粕汁	豚丼 茄子の炒め物 チンゲン菜の酢の物 味噌汁 オレンジ	ごはん 豚肉のくわ焼 里芋の揚げ煮 いんげんのごま和え 味噌汁	ごはん 魚のしそ風味揚げ てんつゆ 小松菜の煮浸し 柿なます 味噌汁	ごはん 鮭と冬野菜のシチュー 和風オムレツ 白菜とりんごのサラダ ぶどうゼリー
	エネルギー 579kcal	エネルギー 578kcal	エネルギー 555kcal	エネルギー 575kcal	エネルギー 647kcal
	8	9	10	11	12
昼食	ごはん たらの揚げ出し風 厚揚げの味噌炒め 小松菜の辛子和え 清汁	ごはん 鱈の磯辺焼き さつま芋と切り昆布の煮物 酢みそ和え 清汁	ごはん 鶏肉のピカタ 和風スパゲティー いんげんのごまマヨ和え スープ	シーフードカレー ハムと野菜のソテー シーザーサラダ コンソメスープ パイ	ごはん 鱈の生姜煮 かぶのえびあんかけ ブロッコリーの甘酢和え 味噌汁
	エネルギー 553kcal	エネルギー 554kcal	エネルギー 594kcal	エネルギー 603kcal	エネルギー 551kcal
	15	16	17	18	19
昼食	* 郷土料理（岡山） * 豆腐めし なすの揚げ浸し ほうれん草のごま和え 豚汁	ごはん あじの南蛮漬け 五目豆 もやしの和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉の照焼き ビーフン炒め 南瓜サラダ 清汁	ごはん 豚肉ソテーきのこソース ブロッコリーと卵の炒め物 はりはりサラダ 味噌汁	ごはん 肉団子の甘酢煮 こんにゃくのきんぴら 海藻サラダ 味噌汁
	エネルギー 557kcal	エネルギー 556kcal	エネルギー 550kcal	エネルギー 564kcal	エネルギー 576kcal
	22	23	24	25	26
昼食	** 冬至 ** ごはん 豚肉の生姜焼き 南瓜いとこ煮 小松菜のゆず風味和え なめこ汁	* 天皇誕生日 *	★★クリスマス★★ エビピラフ チキンソテー グリーンサラダ ミネストローネ シュークリーム	ごはん ぶり大根 チャプチェ きゅうりの酢の物 味噌汁	彩りいなり寿司 筑前煮 小松菜のお浸し 清汁 りんご
	エネルギー 617kcal		エネルギー 591kcal	エネルギー 569kcal	エネルギー 573kcal
	29	30	31		
昼食	年越しそば 豆腐かにあんかけ 野菜のてんぷら フルーツポンチ				
	エネルギー 598kcal				

\*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。