



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：2014/4/1～2014/4/30

	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
昼食		赤飯 白身魚の磯辺天ぷら 豆腐のかにあんかけ 切干大根の酢の物 清汁	ごはん 鶏肉の山椒焼き きのこ和風ソテー ツナサラダ 味噌汁	ちらし寿司 茶碗蒸し ふきの土佐煮 赤だし フルーツ	ごはん サーモンのグラタン風 大根の煮物 白菜サラダ コンソメスープ
		エネルギー 575kcal	エネルギー 525kcal	エネルギー 522kcal	エネルギー 540kcal
	7	8	9	10	11
昼食	鶏そぼろ丼 かぼちゃの煮物 カブの辛子酢みそかけ 清汁 フルーツ	ごはん ミックスフライ ぜんまい煮 チンゲン菜のごま和え 清汁	♪春のパンフェア♪ 加保ナラ風サンド・野菜サンド グリーンサラダ カレースープ フルーツ	ごはん 鱈の南蛮漬け 里芋のなると煮 小松菜の和え物 かき玉汁	塩ラーメン 肉まん 白菜の土佐酢和え 杏仁豆腐
	エネルギー 561kcal	エネルギー 568kcal	エネルギー 554kcal	エネルギー 534kcal	エネルギー 578kcal
	14	15	16	17	18
昼食	ごはん 鱈の野菜あんかけ 厚揚げの味噌炒め 白菜の塩昆布和え 清汁	ごはん 牛肉とキャベツのオニオンソース炒め 茄子の含め煮 もやしサラダ 清汁	ごはん 鯖の味噌煮 空豆のかき揚げ トマトのしそ風味和え 清汁	きのこナポリタンスパゲティ 豆腐サラダ 卵スープ ヨーグルト	*郷土料理（広島） ごはん ひろしまトンチキレモン じゃが芋のきんぴら 青梗菜の中華和え 味噌汁
	エネルギー 539kcal	エネルギー 526kcal	エネルギー 537kcal	エネルギー 533kcal	エネルギー 592kcal
	21	22	23	24	25
昼食	ごはん 麻婆茄子 里芋のごま風味煮 蒸し鶏のサラダ 清汁	ごはん ポークソテーオニオンソース 白菜の煮浸し 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鯖のおかか煮 焼き豆腐の田楽 ブロッコリーのじゃこ和え 茶そば汁	ごはん メンチカツ レンコン煮 野菜サラダ 味噌汁	鮭ちらし寿司 炊き合わせ ほうれん草の白和え 清汁 フルーツ
	エネルギー 545kcal	エネルギー 591kcal	エネルギー 540kcal	エネルギー 594kcal	エネルギー 528kcal
	28	29	30		
昼食	肉うどん 野菜の天ぷら 小松菜のポン酢和え フルーツ	❀昭和の日❀	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き さつま芋と切り昆布の煮物 ツナサラダ 味噌汁		
	エネルギー 543kcal		エネルギー 573kcal		

*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。

㈱魚国総本社