



1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：2015/1/1～2015/1/31

	月	火	水	木	金
	5	6	7	8	9
昼食	***正月*** 赤飯 鰯の照焼 煮しめ かぶの柚子風味 清汁 	ごはん 牛肉と大根の炒め煮 野菜のてんぷら ほうれん草のお浸し 清汁	***七草*** 七草粥 鮭のムニエル じゃが芋のきんぴら きのこと油揚げのおろし和え 味噌汁 りんご 	ごはん 豚肉となすの中華炒め 厚揚げ煮物 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ さつま芋の煮物 いんげんのサラダ 味噌汁
	エネルギー - 568kcal	エネルギー - 575kcal	エネルギー - 553kcal	エネルギー - 552kcal	エネルギー - 575kcal
	12	13	14	15	16
昼食	*成人の日* 	ごはん 鯖の味噌煮 ごぼうと蒟蒻のピリ辛炒め 白菜のなめ茸和え 清汁	ごはん 鶏肉の香味焼き 揚げ里芋のおかか煮 いんげんの白和え 味噌汁	散らし寿司 茶碗蒸し 小松菜のピーナツ和え 赤だし バナナ 	ごはん 豚肉と白菜の重ね煮 南瓜いとこ煮 ブロッコリーの甘酢和え 味噌汁
	エネルギー - 551kcal	エネルギー - 559kcal	エネルギー - 559kcal	エネルギー - 574kcal	
	19	20	21	22	23
昼食	ごはん 親子煮 なすのポン酢かけ にんじんサラダ 味噌汁	ごはん れん根ハンバーグ かぶの煮物 南瓜サラダ スープ 	炊き込みごはん 鮭の竜田揚げ 小松菜と平天の煮物 大根サラダ 清汁	ごはん チキンハニーマスタード焼き ジャーマンポテト フルーツサラダ 卵スープ	カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ 鉄砲和え バナナ 
	エネルギー - 562kcal	エネルギー - 598kcal	エネルギー - 556kcal	エネルギー - 559kcal	エネルギー - 550kcal
	26	27	28	29	30
昼食	ごはん 白身魚のフライ 大根のかにあん 白菜サラダ 味噌汁	*郷土料理（鳥取）* ののこめし もやしチャンプル 小松菜のわさび和え 清汁 みかん	ごはん ポークソテー れんこん炒め煮 野菜サラダ スープ 	ごはん  鮭のちり蒸し さつま芋と小豆の甘煮 茄子の生姜和え 味噌汁	ごはん さごしの照り焼き ちくわ卵とじ 長芋ののり和え 味噌汁 
	エネルギー - 555kcal	エネルギー - 553kcal	エネルギー - 578kcal	エネルギー - 560kcal	エネルギー - 575kcal

*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。