



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：2015/11/1～2015/11/30

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
屋食	ごはん 鯖の塩焼き 里芋の煮物 春雨の酢の物 味噌汁	* 文化の日 *	ごはん 豚肉の生姜焼き 南瓜いとこ煮 カリフラワーの甘酢和え 清汁	ごはん カレイの竜田揚げ 五目豆 ほうれん草のごま和え 味噌汁	ハヤシライス ミックスサラダ スープ ヨーグルト
	エネルギー - 538kcal		エネルギー - 605kcal	エネルギー - 561kcal	エネルギー - 631kcal
	9	10	11	12	13
屋食	ごはん 葱塩ローストポーク 卵炒め 海藻サラダ 清汁	ごはん 鯖の照焼き 揚げ出し豆腐 ブロッコリーとえびのからし和え 味噌汁	** 鮭の日 ** 鮭の親子丼 炊き合わせ 白菜の梅肉和え 味噌汁 パイン缶	ごはん 豚肉のごま炒め 厚揚げおろしポン酢かけ 小松菜の中華和え 味噌汁	ごはん 鶏肉と里芋の味噌煮 大根の煮物 ほうれん草のマヨ和え 清汁
	エネルギー - 585kcal	エネルギー - 560kcal	エネルギー - 552kcal	エネルギー - 581kcal	エネルギー - 531kcal
	16	17	18	19	20
屋食	◆100周年レシピ本◆ ごはん 鶏もも肉の照り焼き クリーム煮 キャベツのツナ和え かき玉汁	ごはん あじの焼き浸し いんげんの炒め煮 大根サラダ 味噌汁	ごはん おでん 春雨の炒め物 青梗菜の辛子和え 味噌汁	かき揚げそば 野菜の和風ソテー 卵豆腐 フルーツ 	ごはん たらのカレームニエル もやしと卵のソテー マカロニサラダ コンソメスープ
	エネルギー - 563kcal	エネルギー - 500kcal	エネルギー - 634kcal	エネルギー - 523kcal	エネルギー - 554kcal
	23	24	25	26	27
屋食	* 勤労感謝の日 * 	* 郷土料理（広島） * ごはん 美酒鍋 いんげんのぴり辛炒め ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の梅風味焼き 大豆磯煮 白菜サラダ 味噌汁	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	散らし寿司 野菜のてんぷら 小松菜のおかか和え 赤だし みかん
		エネルギー - 571kcal	エネルギー - 565kcal	エネルギー - 583kcal	エネルギー - 564kcal
	30				
屋食	ごはん 松風焼 さつまいもと切り昆布の煮物 カリフラワーの甘酢和え 粕汁				
	エネルギー - 604kcal				

*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。