

🎄🎅 12月献立表 🎄🎅

月	火	水	木	金	土
	1 ・さつまいもご飯 ・なめこ汁 ・鶏肉の ゆうあん焼き ・五目生酢 ・炊き合わせ <div style="text-align: right;">569Kcal</div>	2 ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き ・ジャガ芋と フロッコリーサラダ ・大根のあんかけ <div style="text-align: right;">579Kcal</div>	3 ・ご飯 ・味噌汁 ・具入り玉子焼き ・マカロニサラダ ・イカと里芋の煮物 <div style="text-align: right;">572Kcal</div>	4 ・ご飯 ・薄くず汁 ・鮭の味噌焼き ・エビと玉子の サラダ ・青菜炒め <div style="text-align: right;">573Kcal</div>	5 ・ご飯 ・けんちん汁 ・メンチカツ ・ゴマ味噌和え ・漬物 <div style="text-align: right;"> 574Kcal</div>
7 ・ご飯 ・コーンスープ ・ムニエル ・温野菜サラダ ・ひじきの味噌煮 <div style="text-align: right;">576Kcal</div>	8 ・ご飯 ・スープ ・豚肉と春雨の 炒め物 ・青菜のサラダ ・カブのあんかけ <div style="text-align: right;">571Kcal</div>	9 ・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚 ・サラダ ・茄子の香味炒め <div style="text-align: right;">560Kcal</div>	10 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のきのこ ソースかけ ・ピーナッツ和え ・切干大根の煮物 <div style="text-align: right;">555Kcal</div>	11 ・ご飯 ・野菜の沢煮椀 ・つくねの照り焼き ・さつまいもサラダ ・ふろふき大根 <div style="text-align: right;">567Kcal</div>	12 ・ご飯 ・スープ ・魚のピカタ ・キャベツサラダ ・野菜のトマト煮 <div style="text-align: right;">564Kcal</div>
14 ・ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮風 ・辛子和え ・大根とあさり煮 <div style="text-align: right;">578Kcal</div>	15 ・ご飯 ・スープ ・魚の酢豚風 ・中華サラダ ・野菜の旨煮 <div style="text-align: right;">571Kcal</div>	16 17 一年忘れ会ー 一年忘れ会ー お楽しみ献立 お楽しみ献立 <div style="text-align: center;"> </div>		18 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香草焼き ・三色和え ・青菜のクリーム煮 <div style="text-align: right;"> 565Kcal</div>	19 ・カレーライス ・盛り合わせサラダ ・おろし煮 <div style="text-align: right;">581Kcal</div>
21 ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの竜田焼き ・春雨の酢の物 ・かぼちゃの いとこ煮 <div style="text-align: right;">567Kcal</div>	22 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の山路焼き ・炒り豆腐和え ・根菜のゴマ煮 <div style="text-align: right;">560Kcal</div>	23 ・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐 ・ごま酢和え ・煮豆と漬物 <div style="text-align: right;"> 580Kcal</div>	24 ・太巻き寿司と いなり寿司 ・なめこ汁 ・鶏肉の唐揚げ ・ミモザサラダ <div style="text-align: right;"> 580Kcal</div>	25 ・エビピラフ ・クリームシチュー ・スクランブルエッグ ・和風サラダ <div style="text-align: right;"> 581Kcal</div>	26 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のネギ塩焼き ・白和え ・おでん風 <div style="text-align: right;">570Kcal</div>
28 ・ご飯 ・味噌汁 ・寄せ鍋風 ・ごぼうサラダ ・ジャガ芋の カレー炒め <div style="text-align: right;"> 570Kcal</div>					

* 注文の都合により献立を変更することがあります。

いずみの苑 通所介護事業所 