



# 1月献立表



月

火

水

木

金

土

## 明けまして おめでとうございます。

## 今年もよろしくお願いたします。



<b>4</b> ・ちらし寿司 ・味噌汁 ・盛り合わせ 魚の西京焼き 栗きんとん 数の子、佃煮 煮物 <b>570Kcal</b>	<b>5</b> ・ほたておこわ ・味噌汁 ・盛り合わせ 磯辺揚げ、煮物 人参サラダ 豆きんとん、漬物 ・錦玉子と鮭昆布巻 <b>582Kcal</b>	<b>6</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の奄田焼き ・白和え ・大根とあさり煮 <b>561Kcal</b>	<b>7</b> ・七草粥(おじや風) ・味噌汁 ・鯖のゆうあん焼き ・梅おかか和え ・お多福豆 <b>540Kcal</b>	<b>8</b> ・ご飯 ・すまし汁 ・鮭の味噌焼き ・かぼちゃサラダ ・含め煮 <b>560Kcal</b>	<b>9</b> ・ご飯 ・スープ ・マーボー豆腐 ・中華サラダ ・ニラ玉 <b>577Kcal</b>
<b>11</b> ・赤飯 ・カニ汁 ・魚のウニ風味焼き ・ごま和え ・カブのあんかけ <b>580Kcal</b>	<b>12</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・和風ミートローフ ・カブのサラダ ・茄子の炒め物 <b>565Kcal</b>	<b>13</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の南蛮漬け ・マカロニサラダ ・根菜煮 <b>563Kcal</b>	<b>14</b> ・ハヤシライス ・盛り合わせサラダ ・おろし煮 <b>578Kcal</b>	<b>15</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の玉子とし ・甘酢和え ・ポテト金平 <b>574Kcal</b>	<b>16</b> ・ご飯 ・スープ ・魚の クリームソースかけ ・和風サラダ ・もやし炒め <b>579Kcal</b>
<b>18</b> ーお楽しみ献立ー <b>566Kcal</b>	<b>19</b> ・ご飯 ・すまし汁 ・魚のネギ味噌焼き ・ピーナッツ和え ・卯の花 <b>566Kcal</b>	<b>20</b> ・五目チャーハン ・スープ ・八宝菜 ・中華和え ・シューマイ <b>570Kcal</b>	<b>21</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚 ・キャベツサラダ ・青菜炒め <b>556Kcal</b>	<b>22</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香味焼き ・五目生酢 ・おでん風煮 <b>556Kcal</b>	<b>23</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き風煮 ・おろし酢和え ・煮豆 <b>571Kcal</b>
<b>25</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの塩焼き ・ゴマサラダ ・ジャーマンポテト <b>572Kcal</b>	<b>26</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・寄せ鍋風 ・ポテトサラダ ・漬物 <b>571Kcal</b>	<b>27</b> ・ご飯 ・野菜の沢煮椀 ・魚の マヨネーズ焼き ・のり和え ・みそ玉子 <b>576Kcal</b>	<b>28</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鶏風 ・炒り豆腐和え ・南瓜のクリーム煮 <b>569Kcal</b>	<b>29</b> ・魚貝カレー ・盛り合わせサラダ ・生姜煮 <b>580Kcal</b>	<b>30</b> ・ご飯 ・かぼちゃスープ ・鮭のムニエル ・ごぼうの和え物 ・コンソメ煮 <b>580Kcal</b>

\* 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

