
































12月献立表

月	火	水	木	金	土
		1 ・栗ご飯  ・味噌汁 ・鯖のゆうあん焼き ・柿入り白和え ・炊き合わせ  568Kcal	2 ・ご飯 ・スープ ・魚の四川風 ・中華サラダ ・茄子の炒め物  570Kcal	3 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香味焼き ・コールスロー サラダ ・ジャガ煮  558Kcal	4 ・ご飯  ・豚汁 ・具入り玉子焼き ・味噌マヨネーズ 和え ・もやし炒め 573Kcal
	6 ・ご飯  ・スープ ・鶏肉の クリームソースがけ ・人参サラダ ・大根とあさり煮 577Kcal	7 ・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の煮付け ・ポテトサラダ ・卵の花  567Kcal	8 ・ご飯 ・身だくさん汁 ・メンチカツ ・ゴマ味噌和え ・漬物  574Kcal	9 ・ご飯 ・カキ玉汁 ・鶏肉の照り煮 ・かぼちゃと さつまいのサラダ  ・ふろふきカツ 562Kcal	10 ・ご飯  ・コーンスープ ・魚の きのこソースがけ ・大根サラダ ・さつまい金平 569Kcal
13  一年忘れ会 お楽しみ献立 	14  一年忘れ会 お楽しみ献立 	15 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の焼き肉 ・魚貝のマリネ ・ひじきの煮物  562Kcal	16 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の竜田焼き ・五目生酢 ・ピーマンの たらこ炒め  562Kcal	17 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の沢煮蒸し ・炒り豆腐和え ・ジャーマンポテト  560Kcal	18 ・カレーライス ・盛り合わせサラダ ・キャベツの スープ煮  583Kcal
20 ・ご飯  ・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き ・青菜のサラダ ・かぶのあんかけ  572Kcal	21 ・ご飯 ・スープ  ・ムニエル  ・フロッコリ-と エビのサラダ ・野菜のトマト煮 571Kcal	22 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の山路焼き ・春雨の酢の物 ・かぼちゃの いとこ煮  560Kcal	23 ・ご飯 ・味噌汁  ・肉豆腐 ・ごま酢和え ・煮豆と漬物 578Kcal	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  580Kcal	25  ・エビピラフ ・クリームシチュー ・和風サラダ ・スクランブル エッグ  581Kcal
27 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の南蛮漬け ・グリーンポテト ・野菜炒め  562Kcal	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 570Kcal				

* 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

