

# 1月献立表

月	火	水	木	金	土
	<b>4</b> ・栗ご飯  ・味噌汁 ・鶏肉の治部煮 ・マカロニサラダ ・黒豆と長呂義  <b>580Kcal</b>	<b>5</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 炊き合わせ <b>579Kcal</b>	<b>6</b> ・ゆかりご飯  ・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>578Kcal</b>	<b>7</b> ・七草粥(おじゃ風)  ・味噌汁 ・鯖のゆうあん焼き ・梅おかか和え ・お多福豆  <b>550Kcal</b>	<b>8</b> ・ご飯  ・味噌汁 ・レモン塩焼き鶏 ・干し柿入り白和え ・根菜煮  <b>560Kcal</b>
<b>10</b> ・釜飯風 ・味噌汁 ・五目生酢  ・茶碗蒸し   <b>579Kcal</b>	<b>11</b> ・ご飯 ・そうめん汁 ・魚のネギ味噌焼き ・ごま和え ・ジャガ芋揚げ煮  <b>571Kcal</b>	<b>12</b> ・ご飯  ・スープ ・マーボー豆腐 ・中華サラダ ・ニラ玉 <b>581Kcal</b>	<b>13</b> ・ハヤシライス ・盛り合わせサラダ ・おろし煮  <b>580Kcal</b>	<b>14</b> ・ご飯 ・味噌汁  ・チキン南蛮風 ・辛子和え ・大根とあさり煮 <b>578Kcal</b>	<b>15</b> ・ご飯 ・野菜の沢煮椀 ・鮭の味噌焼き ・さつま芋サラダ ・切干大根煮  <b>582Kcal</b>
<b>17</b> ・ご飯  ・コーンスープ ・チキンソテー きのこソースかけ ・大根サラダ ・人参のたらこ炒め <b>575Kcal</b>	<b>18</b> ・魚貝カレー ・盛り合わせサラダ ・コンソメ煮  <b>584Kcal</b>	<b>19</b> ーお楽しみ献立ー 	<b>20</b> ・ご飯  ・すまし汁  ・鮭の粕煮 ・ピーナッツ和え ・漬物 <b>561Kcal</b>	<b>21</b> ・ご飯 ・味噌汁  ・煮魚 ・カブのマリネ ・青菜炒め <b>567Kcal</b>	<b>22</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の玉子とし煮 ・甘酢和え ・ポテトの カレーソテー  <b>573Kcal</b>
<b>24</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の香味焼き ・キャベツサラダ ・おでん風  <b>575Kcal</b>	<b>25</b> ・ご飯 ・スープ  ・豚肉の焼き肉 ・春雨サラダ ・ふろふきカブ  <b>577Kcal</b>	<b>26</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>27</b> ・ご飯  ・味噌汁 ・具入り玉子焼き ・アスパラサラダ ・イカと里芋煮  <b>569Kcal</b>	<b>28</b> ・ご飯  ・スープ ・ミートローフ ・グリーンサラダ ・五目金平 <b>570Kcal</b>	<b>29</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香草焼き ・ジャガ芋サラダ ・こぶ茶煮  <b>561Kcal</b>
<b>31</b> ・五目チャーハン  ・スープ  ・八宝菜  ・中華和え  ・シューマイ <b>572Kcal</b>	 <h2>令和 4年 寅年 </h2> <h3>今年もよろしくお願ひいたします。</h3> 				

\* 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 