

# 12月献立表

月	火	水	木	金	土
			<b>1</b> ・さつまいご飯 ・味噌汁  ・鶏肉の竜田焼き ・柿入り五目生酢 ・根菜煮   <b>569Kcal</b>	<b>2</b> ・ご飯 ・スープ ・豚肉と春雨炒め ・フロッコリ-と トマトのサラダ ・卯の花   <b>575Kcal</b>	<b>3</b> ・ご飯  ・味噌汁 ・魚の香草焼き ・ツナサラダ ・かぼちゃの あんかけ  <b>573Kcal</b>
<b>5</b> ・ご飯 ・味噌汁  ・サバの ゆうあん焼き ・柿入り白和え ・五目金平  <b>560Kcal</b>	<b>6</b> ・ご飯 ・味噌汁  ・鶏肉の きのごソースがけ ・コールスロ-サラダ ・アボカドグラタン  <b>581Kcal</b>	<b>7</b> ・ご飯 ・けんちん汁 ・メンチカツ ・ゴマ味噌和え ・漬物  <b>582Kcal</b>	<b>8</b> ・カレーライス ・サラダ ・キャベツの スープ煮   <b>580Kcal</b>	<b>9</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の沢煮蒸し ・ごま和え ・ナスのチーズ焼き  <b>561Kcal</b>	<b>10</b> ・ご飯  ・味噌汁 ・具入り玉子焼き ・マカロニサラダ ・大根とあさり煮  <b>571Kcal</b>
<b>12</b> ・ご飯  ・南瓜のスープ ・チキンピカタ ・カブのサラダ ・がんものおろし煮  <b>579Kcal</b>	<b>13</b> ・ご飯  ・スープ ・魚の四川風 ・中華サラダ ・ニラ玉   <b>563Kcal</b>	<b>14</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの塩焼き ・ジャガ芋サラダ  ・野菜炒め <b>573Kcal</b>	<b>15</b> ・ご飯  ・味噌汁 ・魚の南蛮漬け ・ピーナッツ和え ・茄子の香味炒め  <b>572Kcal</b>	<b>16</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・つくねの照り焼き ・かぼちゃと さつまいのサラダ ・こぶ茶煮  <b>571Kcal</b>	<b>17</b> ・ご飯  ・スープ ・豚肉の焼き肉 ・魚貝のマリネ風 ・ひじきの煮物  <b>572Kcal</b>
<b>19</b> 一年忘れ会 お楽しみ献立 	<b>20</b> 一年忘れ会 お楽しみ献立 	<b>21</b> ・ハヤシライス ・アボカドサラダ ・おかか煮   <b>581Kcal</b>	<b>22</b> ・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  <b>560Kcal</b>	<b>23</b> ・ご飯  ・そうめん汁 ・魚の煮付け ・酢めた ・ジャーマンポテト  <b>556Kcal</b>	<b>24</b> ・太巻き寿司と 稲荷寿司 ・なめこ汁 ・鶏肉のから揚げ ・ミモザサラダ  <b>580Kcal</b>
<b>26</b> ・ご飯  ・味噌汁 ・鮭の香味ソース がけ ・大根サラダ ・青菜の炒め物  <b>573Kcal</b>	<b>27</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のネギ塩焼き ・サラダ ・切干大根の煮物  <b>563Kcal</b>	<b>28</b> ・ご飯  ・カキ玉汁 ・魚の粕煮 ・グリーンポテト ・ゆず和え  <b>575Kcal</b>	<b>29</b> ・五目チャーハン ・スープ  ・八宝菜 ・中華和え ・大学芋  <b>580Kcal</b>	<b>30</b> ・ご飯  ・味噌汁 ・肉豆腐 ・おろし酢和え ・煮豆  <b>575Kcal</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

