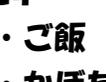


# 1月献立表

月	火	水	木	金	土
		<b>4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>栗ご飯 </li> <li>味噌汁</li> <li>鶏肉の梅竜田焼き</li> <li>人参サラダ</li> <li>黒豆と長呂義 </li> </ul> <b>579Kcal</b>	<b>5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ちらし寿司 </li> <li>すまし汁</li> <li>盛り合わせ</li> <li>魚のゆず味噌焼き</li> <li>栗きんとん</li> <li>数の子、昆布巻き</li> <li>炊き合わせ</li> </ul> <b>578Kcal</b>	<b>6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりご飯 </li> <li>味噌汁</li> <li>盛り合わせ</li> <li>磯辺揚げ、煮物</li> <li>干柿入り白和え</li> <li>豆きんとん、漬物</li> <li>おせち</li> </ul> <b>582Kcal</b>	<b>7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>七草粥(おじや風) </li> <li>味噌汁</li> <li>鯖のゆうあん焼き</li> <li>梅おかか和え</li> <li>さつま芋と小豆煮 </li> </ul> <b>560Kcal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>赤飯 </li> <li>味噌汁</li> <li>天ぷら </li> <li>春雨の酢の物</li> <li>煮物 </li> </ul> <b>582Kcal</b>	<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>スープ</li> <li>豚肉と春雨の炒め物</li> <li>鮭缶サラダ</li> <li>ふろふきカブ </li> </ul> <b>577Kcal</b>	<b>11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>スープ</li> <li>魚マスタード焼き</li> <li>大根サラダ </li> <li>キャベツのクリーム煮</li> </ul> <b>563Kcal</b>	<b>12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>味噌汁</li> <li>具入り玉子焼き</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>こぶ茶煮</li> </ul> <b>571Kcal</b>	<b>13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>味噌汁</li> <li>サバの塩焼き</li> <li>ポテトサラダ </li> <li>野菜のトマト煮</li> </ul> <b>570Kcal</b>	<b>14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>味噌汁</li> <li>チキン南蛮風</li> <li>辛子和え</li> <li>南瓜のあんかけ </li> </ul> <b>583Kcal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>味噌汁</li> <li>肉じゃが</li> <li>梅サラダ</li> <li>茄子のチーズ焼き </li> </ul> <b>580Kcal</b>	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>味噌汁</li> <li>魚の香味焼き</li> <li>さつま芋サラダ</li> <li>キャベツ炒め </li> </ul> <b>575Kcal</b>	<b>18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>味噌汁</li> <li>豚肉の生姜焼き</li> <li>魚貝のマリネ</li> <li>カブのあんかけ </li> </ul> <b>578Kcal</b>	<b>19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>けんちん汁</li> <li>メンチカツ</li> <li>ゴマみそ和え </li> <li>漬物</li> </ul> <b>582Kcal</b>	<b>20</b> <p>—お楽しみ献立—</p> 	<b>21</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>味噌汁</li> <li>魚の沢煮蒸し</li> <li>トマトのサラダ</li> <li>根菜煮 </li> </ul> <b>567Kcal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>野菜の沢煮椀</li> <li>サバの味噌煮</li> <li>炒り豆腐和え</li> <li>さつま金平 </li> </ul> <b>575Kcal</b>	<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>かぼちゃスープ</li> <li>チキンピカタ</li> <li>カブのサラダ </li> <li>おろし煮</li> </ul> <b>579Kcal</b>	<b>25</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>味噌汁 </li> <li>鮭の山路焼き</li> <li>ごま和え</li> <li>五目金平 </li> </ul> <b>560Kcal</b>	<b>26</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>味噌汁</li> <li>魚のネギ塩焼き</li> <li>スパゲティ-サラダ </li> <li>イカと里芋煮 </li> </ul> <b>571Kcal</b>	<b>27</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>しらおチャーハン </li> <li>スープ</li> <li>野菜の旨煮</li> <li>中華サラダ</li> <li>シューマイ </li> </ul> <b>574Kcal</b>	<b>28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ポークカレー </li> <li>アボカドサラダ </li> <li>スープ煮</li> </ul> <b>588Kcal</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>味噌汁</li> <li>和風ミートローフ</li> <li>キャベツサラダ </li> <li>ごま煮</li> </ul> <b>572Kcal</b>	<b>31</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>味噌汁 </li> <li>魚の甘酢あん</li> <li>のり和え</li> <li>香味炒め </li> </ul> <b>572Kcal</b>	 <h2>令和 5年 卯年</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



2023.1月