

1月献立表

月	火	水	木	金	土
			4 ・栗ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の梅竜田焼き ・人参サラダ ・黒豆と長呂義 579Kcal	5 ・ゆかりご飯 ・すまし汁 ・盛り合わせ 魚のゆず味噌焼き 煮豆 数の子、昆布巻き 炊き合わせ 578Kcal	6 ・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・盛り合わせ 磯辺揚げ、煮物 干し柿入り白和え 豆きんとん ・おせち 582Kcal
8 ・釜飯風 ・味噌汁 ・酢の物 ・茶碗蒸し 572Kcal	9 ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き ・五目生酢 ・おかか煮 575Kcal	10 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り焼き ・ツナサラダ ・香味炒め 576Kcal	11 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の沢煮蒸し ・さつま芋サラダ ・卯の花 570Kcal	12 ・ご飯 ・味噌汁 ・和風ミートローフ ・ポテトサラダ ・ごま煮 580Kcal	13 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のネギ塩焼き ・親子和え ・五目金平 560Kcal
15 ・魚貝のカレー ・サラダ ・スープ煮 578Kcal	16 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香味焼き ・ごぼうサラダ ・昆布茶煮 569Kcal	17 ・ご飯 ・けんちん汁 ・メンチカツ ・ゴマみそ和え ・漬物 584Kcal	18 ・ご飯 ・かぼちゃスープ ・魚のピカタ ・マカロニサラダ ・おろし煮 580Kcal	19 ・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚 ・青菜のサラダ ・さつま金平 557Kcal	20 ・しらおチャーハン ・スープ ・野菜の旨煮 ・中華サラダ ・シューマイ 574Kcal
22 ・ご飯 ・スープ ・豚肉と春雨の炒め物 ・鮭缶サラダ ・ふろふきカマ 577Kcal	23 ・ご飯 ・味噌汁 ・つくねの照り焼き ・春雨サラダ ・南瓜と小豆煮 569Kcal	24 ・ご飯 ・すまし汁 ・サバの味噌煮 ・梅サラダ ・チーズ焼き 570Kcal	25 ・ご飯 ・スープ ・マーボー豆腐 ・中華和え ・ナスの炒め物 579Kcal	26 ・ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮風 ・のり和え ・大根とあさり煮 580Kcal	27 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のきのこソースがけ ・胡麻酢和え ・アボカドグラタン 583Kcal
29 ・お楽しみ献立 572Kcal	30 ・ハヤシライス ・サラダ ・コンソメ煮 572Kcal	31 ・ご飯 ・スープ ・魚の四川風 ・中華浸し ・ニラ玉 572Kcal	<h2>令和6年 辰年</h2> <h3>今年もよろしく お願いいたします。</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



2024.1月