

# 1月献立表

月	火	水	木	金	土
			<p>4</p> <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> <p>579Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりご飯 </li> <li>すまし汁</li> <li>盛り合わせ 魚のゆず味噌焼き 煮豆</li> <li>数の子、昆布巻き 炊き合わせ</li> </ul> <p>578Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりご飯 </li> <li>味噌汁</li> <li>盛り合わせ 磯辺揚げ、煮物 干し柿入り白和え</li> <li>豆きんとん</li> <li>おせち</li> </ul> <p>582Kcal</p>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>釜飯風</li> <li>味噌汁</li> <li>酢の物</li> <li>茶碗蒸し </li> </ul> <p>572Kcal</p>	<p>9</p> <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>五目生酢</li> <li>おかか煮 </li> </ul> <p>575Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>味噌汁</li> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>ツナサラダ</li> <li>香味炒め </li> </ul> <p>576Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>味噌汁</li> <li>鮭の沢煮蒸し</li> <li>さつま芋サラダ </li> <li>卯の花 </li> </ul> <p>570Kcal</p>	<p>12</p> <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>ポテトサラダ</li> <li>ごま煮 </li> </ul> <p>580Kcal</p>	<p>13</p> <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>親子和え</li> <li>五目金平 </li> </ul> <p>560Kcal</p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>魚貝のカレー</li> <li>サラダ</li> <li>スープ煮 </li> </ul> <p>578Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>味噌汁</li> <li>魚の香味焼き</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>昆布茶煮 </li> </ul> <p>569Kcal</p>	<p>17</p> <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> <p>584Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>かぼちゃスープ</li> <li>魚のピカタ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>おろし煮 </li> </ul> <p>580Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>味噌汁</li> <li>煮魚</li> <li>青菜のサラダ</li> <li>さつま金平 </li> </ul> <p>557Kcal</p>	<p>20</p> <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> <p>574Kcal</p>
<p>22</p> <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>ふろふきカマ </li> </ul> <p>577Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>味噌汁</li> <li>つくねの照り焼き</li> <li>春雨サラダ</li> <li>南瓜と小豆煮 </li> </ul> <p>569Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>すまし汁</li> <li>サバの味噌煮</li> <li>梅サラダ</li> <li>チーズ焼き</li> </ul> <p>570Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>スープ </li> <li>マーボー豆腐</li> <li>中華和え</li> <li>ナスの炒め物 </li> </ul> <p>579Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>味噌汁</li> <li>チキン南蛮風</li> <li>のり和え</li> <li>大根とあさり煮 </li> </ul> <p>580Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>味噌汁</li> <li>魚のきのこソースがけ</li> <li>胡麻酢和え</li> <li>アボカドグラタン </li> </ul> <p>583Kcal</p>
<p>29</p> <p>—お楽しみ献立—</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>サラダ</li> <li>コンソメ煮 </li> </ul> <p>572Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 </li> <li>スープ</li> <li>魚の四川風</li> <li>中華浸し</li> <li>ニラ玉 </li> </ul> <p>572Kcal</p>	<p><b>令和6年 辰年</b> </p> <p>今年もよろしく お願いいたします。</p>		

\* 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