

# 2月献立表

月	火	水	木	金	土
<p>今年の恵方は <b>東北東</b></p>			<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいご飯</li> <li>味噌汁</li> <li>魚の味付け天ぷら</li> <li>五目生酢</li> <li>含め煮</li> </ul> <p>582Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>野菜の沢煮椀</li> <li>鮭の味噌マヨネーズ焼き</li> <li>干し柿入り白和え</li> <li>かぶのそぼろあん</li> </ul> <p>560Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>恵方巻き</li> <li>味噌汁</li> <li>魚のウニ風味焼き</li> <li>卵ボーロ</li> <li>昆布巻き</li> </ul> <p>583Kcal</p>
<p>5</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>スパゲティ-サラダ</li> <li>南瓜のあんかけ</li> </ul> <p>575Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>そうめん汁</li> <li>豚肉の粕煮</li> <li>酢の物</li> <li>卯の花</li> </ul> <p>575Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>野菜スープ</li> <li>チキンピカタ</li> <li>キャベツサラダ</li> <li>ナスのトマト煮</li> </ul> <p>565Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>スープ</li> <li>焼き肉</li> <li>辛子和え</li> <li>さつまいの甘煮</li> </ul> <p>580Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>サラダ</li> <li>ふきのおかか煮</li> </ul> <p>580Kcal</p>	<p>10</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>カブのサラダ</li> <li>根菜のごま煮</li> </ul> <p>578Kcal</p>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>三色丼</li> <li>味噌汁</li> <li>田舎煮</li> <li>おろし酢和え</li> <li>煮豆</li> </ul> <p>585Kcal</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>根菜サラダ</li> <li>こぶ茶煮</li> </ul> <p>577Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エビピラフ</li> <li>クリームシチュー</li> <li>和風サラダ</li> <li>スクランブルエッグ</li> </ul> <p>581Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>スープ</li> <li>魚のきのこソースかけ</li> <li>ごま酢和え</li> <li>ポテトグラタン</li> </ul> <p>570Kcal</p>	<p>16</p> <p>—お楽しみ献立—</p>	<p>17</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>梅サラダ</li> <li>フロッコリ-旨煮</li> </ul> <p>567Kcal</p>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>味噌汁</li> <li>魚の粒マスタード焼き</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>イカと里芋煮</li> </ul> <p>564Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>かぼちゃスープ</li> <li>鮭のムニエル</li> <li>マリネ</li> <li>コンソメ煮</li> </ul> <p>582Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>薄くず汁</li> <li>サバの味噌煮</li> <li>茹で野菜サラダ</li> <li>切干大根の煮物</li> </ul> <p>570Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>味噌汁</li> <li>レモン塩焼き鶏</li> <li>春雨サラダ</li> <li>野菜炒め</li> </ul> <p>575Kcal</p>	<p>23</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>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>味噌汁</li> <li>魚の沢煮蒸し</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>青菜のあんかけ</li> </ul> <p>554Kcal</p>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>五目チャーハン</li> <li>スープ</li> <li>野菜の旨煮</li> <li>中華和え</li> <li>大学芋</li> </ul> <p>581Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>味噌汁</li> <li>鶏肉の甘酢あん</li> <li>胡麻和え</li> <li>ナスの香味炒め</li> </ul> <p>574Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>味噌汁</li> <li>穴子の玉子とじ</li> <li>大根サラダ</li> <li>さつまい金平</li> </ul> <p>570Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>スープ</li> <li>魚の四川風</li> <li>中華サラダ</li> <li>ニラ玉</li> </ul> <p>575Kcal</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

