

2月献立表

月	火	水	木	金	土
					1 ・五目おこわ ・すまし汁 ・魚の柚子味噌焼き ・白和え ・漬物 ・玉子ボーロ 578Kcal
3 ・ご飯 ・スープ ・牛肉と卵の炒め物 ・さつまいもサラダ ・昆布茶煮 571Kcal	4 ・ご飯 ・豚汁 ・サバの塩焼き ・サラダ ・玉ネギ炒め煮 576Kcal	5 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のゆうあん焼き ・五目生酢 ・大学芋 575Kcal	6 ・ご飯 ・コーンスープ ・チキンソテー ・カブのサラダ ・コンソメ煮 577Kcal	7 ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の玉子とし煮 ・サラダ ・卵の花 574Kcal	8 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の甘酢あん ・胡麻和え ・香味炒め 572Kcal
10 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の南蛮漬け ・マカロニサラダ ・切干大根煮 580Kcal	11 ・菜飯 ・味噌汁 ・鶏肉の唐揚げ ・おろし酢和え ・含め煮 580Kcal	12 ・カレーライス ・サラダ ・おかか煮 580Kcal	13 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のネギ塩焼き ・根菜サラダ ・ひじき煮 563Kcal	14 ・ちらし寿司 ・味噌汁 ・魚のウニ風味焼き ・さつまいもレモン煮 560Kcal	15 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香味焼き ・サラダ ・南瓜のあんかけ 565Kcal
17 ・ご飯 ・スープ ・豚肉と春雨炒め ・サラダ ・ふろふき大根 574Kcal	18 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の粒マスタード焼き ・ごほうサラダ ・イカと里芋煮 577Kcal	19 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の沢煮蒸し ・ポテトサラダ ・南瓜と小豆煮 560Kcal	20 ーお楽しみ献立ー 570Kcal	21 ・ご飯 ・スープ ・魚の酢豚風 ・中華サラダ ・炒り玉子 570Kcal	22 ・ご飯 ・味噌汁 ・和風ハンバーグ ・サラダ ・含め煮 578Kcal
24 ・栗おこわ ・味噌汁 ・魚の味付け天ぷら ・甘酢和え ・煮物 580kcal	25 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の焼き肉 ・春雨サラダ ・切干大根の煮物 575kcal	26 ・ご飯 ・すまし汁 ・鯖の味噌煮 ・サラダ ・チーズ焼き 565kcal	27 ・ご飯 ・そうめん汁 ・粕煮 ・酢の物 ・たらこ炒め 570kcal	28 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のきのこソースがけ ・ごま酢和え ・グラタン 570kcal	

* 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

