






























12月献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|--|--|---|
| 2 ・山菜おこわ ・味噌汁 ・魚のゆうあん焼き ・五目生酢 ・おかか煮  574Kcal | 3 ・ご飯 ・すまし汁 ・鯖の味噌煮 ・白和え ・ナスのチーズ焼き  570Kcal | 4 ・ご飯 ・スープ ・牛肉と卵の炒め物 ・サラダ ・昆布茶煮  571Kcal | 5 ・カレーライス ・サラダ ・生姜煮   581Kcal | 6 ・ご飯 ・味噌汁 ・メンチカツ ・酢の物 ・ひじきの煮物   585Kcal | 7 ・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の沢煮蒸し ・ポテトサラダ ・大根とあさり煮  563Kcal |
| 9 ・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  576Kcal | 10 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の香味炒め ・山葵マヨネーズ ・含め煮 ・和え   579Kcal | 11 ・ご飯 ・スープ ・魚の四川風 ・中華サラダ ・ニラ玉   567Kcal | 12 ・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の塩焼き ・マリネ ・さつま金平  580Kcal | 13 ・ご飯 ・すまし汁 ・魚のネギ味噌焼き ・魚貝サラダ ・野菜炒め  563Kcal | 14 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の竜田焼き ・キャベツサラダ ・五目金平   563Kcal |
| 16 一年忘れ会 お楽しみ献立  | 17 一年忘れ会 お楽しみ献立  | 18 ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き ・梅サラダ ・卵の花  568Kcal | 19 ・ご飯 ・スープ ・マーボー豆腐 ・サラダ ・ナスの炒め物  571Kcal | 20 ・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の南蛮漬け ・のり和え ・たらこ炒め  560Kcal | 21 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のきのこソースかけ ・スパゲティ-サラダ ・南瓜のいとこ煮  578Kcal |
| 23 ・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・酢の物 ・味噌玉子  580Kcal | 24 ・パエリア風 ・クリームシチュー ・和風サラダ ・スクランブルエッグ  581Kcal | 25 ・太巻き寿司と いなり寿司 ・なめこ汁 ・鶏肉の唐揚げ ・青菜のサラダ  580Kcal | 26 ・ご飯 ・スープ ・ムニエル ・コールスロー ・野菜のトマト煮  560Kcal | 27 ・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐 ・ごま酢和え ・煮豆  584Kcal | 28 ・ご飯 ・カキ玉汁 ・鯖の粕煮 ・グリーンポテト ・漬物  572Kcal |



* 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

