


























1月献立表

月	火	水	木	金	土
 <h2 style="text-align: center;">令和7年 巳年</h2> <h3 style="text-align: center;">今年もよろしくお願ひいたします。</h3> 					<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> 栗ご飯  味噌汁 魚の梅竜田焼き 人参サラダ おせち  <p style="text-align: right;">580Kcal</p>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  味噌汁 煮魚 アボカドサラダ さつま金平  <p style="text-align: right;">565Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> 七草粥  味噌汁 鯖のゆうあん焼き 干し柿入り白和え  煮豆  <p style="text-align: right;">540Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  かぼちゃスープ 鮭のムニエル ポテトサラダ 青菜のあんかけ  <p style="text-align: right;">570al</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  味噌汁 豚肉の生姜焼き 五目生酢  おかか煮  <p style="text-align: right;">575Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  スープ マーボー豆腐 中華和え ナスの炒め物  <p style="text-align: right;">579Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス サラダ コンソメ煮  <p style="text-align: right;">580Kcal</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ちらし寿司  味噌汁 焼き魚 茶碗蒸し  <p style="text-align: right;">568Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  味噌汁 鶏肉の照り焼き さつま芋サラダ  香味炒め  <p style="text-align: right;">561Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  スープ 豚肉と春雨の炒め物 鮭缶サラダ ふろふきカブ  <p style="text-align: right;">576Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  味噌汁  つくねの照り焼き スパゲティサラダ  南瓜と小豆煮  <p style="text-align: right;">586Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  味噌汁  魚のネギ塩焼き 親子和え  五目金平  <p style="text-align: right;">560Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  味噌汁 魚の南蛮漬け 辛子マヨネーズ ひじき煮  <p style="text-align: right;">570Kcal</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚貝のカレー  サラダ スープ煮 <p style="text-align: right;">582Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  味噌汁  鮭の沢煮蒸し ツナサラダ 卯の花  <p style="text-align: right;">570Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  味噌汁  魚の香味焼き サラダ そばろ煮  <p style="text-align: right;">579Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  味噌汁  穴子の卵とし煮 サラダ たらこ炒め  <p style="text-align: right;">562Kcal</p>	<p>24</p> <p style="text-align: center;">—お楽しみ献立—</p> 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  スープ 肉団子の酢豚 中華サラダ ニラ玉  <p style="text-align: right;">571Kcal</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  味噌汁 魚のきのこソースかけ 胡麻酢和え 南瓜グラタン  <p style="text-align: right;">568Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  カキ玉汁  豚肉の粕煮 グリーンポテト 柚子和え  <p style="text-align: right;">568Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  味噌汁  レモン塩焼き鶏 サラダ キャベツのクリーム煮  <p style="text-align: right;">569Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  すまし汁 サバの味噌煮 梅サラダ チーズ焼き  <p style="text-align: right;">568Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  味噌汁 魚の香草焼き キャベツサラダ 大根の煮物  <p style="text-align: right;">560Kcal</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



2025.1月