

# 2月献立表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
<p>—お楽しみ献立—</p> <p>568Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・菜飯</li> <li>・粕汁</li> <li>・魚のウニ風味</li> <li>・生酢</li> <li>・佃煮</li> </ul> <p>568Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・スープ</li> <li>・牛肉と卵の炒め物</li> <li>・サラダ</li> <li>・昆布茶煮</li> </ul> <p>571Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・肉豆腐</li> <li>・おろし酢和え</li> <li>・煮豆</li> </ul> <p>577Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・鮭の南蛮漬け</li> <li>・お浸し</li> <li>・オイスターソース炒め</li> </ul> <p>574Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・チキンソテー</li> <li>・サラダ</li> <li>・コンソメ煮</li> </ul> <p>577Kcal</p>
9	10	11	12	13	14
<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>・ピーナッツ和え</li> <li>・ジャーマンポテト</li> </ul> <p>573Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・サラダ</li> <li>・おかか煮</li> </ul> <p>580Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栗おこわ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・魚の粕漬け</li> <li>・酢の物</li> <li>・含め煮</li> </ul> <p>565Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・魚の香草焼き</li> <li>・スパゲティー</li> <li>・切干大根煮</li> </ul> <p>579Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・スープ</li> <li>・肉団子の酢豚</li> <li>・中華サラダ</li> <li>・シューマイ</li> </ul> <p>578Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらし寿司</li> <li>・味噌汁</li> <li>・魚のゆうあん焼き</li> <li>・さつま芋と小豆煮</li> </ul> <p>570Kcal</p>
16	17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・スープ</li> <li>・マーボーナス</li> <li>・サラダ</li> <li>・ニラ玉</li> </ul> <p>570Kcal</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>・アボカドサラダ</li> <li>・青菜のあんかけ</li> </ul> <p>570Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・スープ</li> <li>・豚肉の香味炒め</li> <li>・山葵マヨネーズ和え</li> <li>・ひじきの味噌煮</li> </ul> <p>572Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・鶏肉のきのこソースかけ</li> <li>・サラダ</li> <li>・青菜のクリーム煮</li> </ul> <p>574Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・サバの塩焼き</li> <li>・白和え</li> <li>・野菜炒め</li> </ul> <p>570Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ハンバーグ</li> <li>・サラダ</li> <li>・ふろふき大根</li> </ul> <p>582Kcal</p>
23	24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤飯</li> <li>・薄くず汁</li> <li>・魚の梅味噌焼き</li> <li>・酢の物</li> <li>・煮物</li> </ul> <p>580Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・鶏肉の粒マスタード焼き</li> <li>・サラダ</li> <li>・玉ネギ炒め煮</li> </ul> <p>574Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁</li> <li>・魚の竜田焼き</li> <li>・ごま酢和え</li> <li>・さつま金平</li> </ul> <p>565Kcal</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>・もやし炒め</li> </ul> <p>574Kcal</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>・サラダ</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> </ul> <p>580Kcal</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>・サラダ</li> <li>・イカと里芋煮</li> </ul> <p>570Kcal</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

