

1月献立表



月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> 栗ご飯 カキ玉汁 魚の柚子味噌焼き 人参サラダ おせち <p>580Kcal</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>565Kcal</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>545cal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 スープ マーボー豆腐 春雨サラダ ナスの炒め物 <p>579cal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 スープ 牛肉と卵の炒め物 サラダ ひじきの味噌煮 <p>573Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 魚の南蛮漬け おかか和え ジャーマンポテト <p>565Kcal</p>
12	13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ちらし寿司 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 岩石豆腐 <p>579Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 スープ ハンバーグ サラダ 山菜煮 <p>582Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 スープ 豚肉の焼き肉 スパゲティー 昆布茶煮 <p>572Kcal</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>570Kcal</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>575Kcal</p>	<p>—お楽しみ献立—</p>
19	20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> ご飯 スープ 魚の酢豚風 中華サラダ もやし炒め <p>570Kcal</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>579Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 鮭の沢煮蒸し サラダ 卯の花 <p>570Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 五目生酢 里芋とイカの煮物 <p>575Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ナスとひき肉のカレー サラダ スープ煮 <p>581Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き サラダ トマト煮 <p>572Kcal</p>
26	27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> ご飯 スープ 豚肉と春雨の炒め物 サラダ ふろふき大根 <p>576Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 スープ 八宝菜 中華浸し ニラ玉 <p>576Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ 香味炒め <p>570Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 魚の梅竜田焼き 胡麻酢和え さつま芋甘煮 <p>565Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 魚のネギ塩焼き 親子和え 切干大根の煮物 <p>563Kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 魚貝の玉子とし煮 サラダ フロッコリ-旨煮 <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



2026.1月