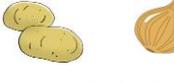
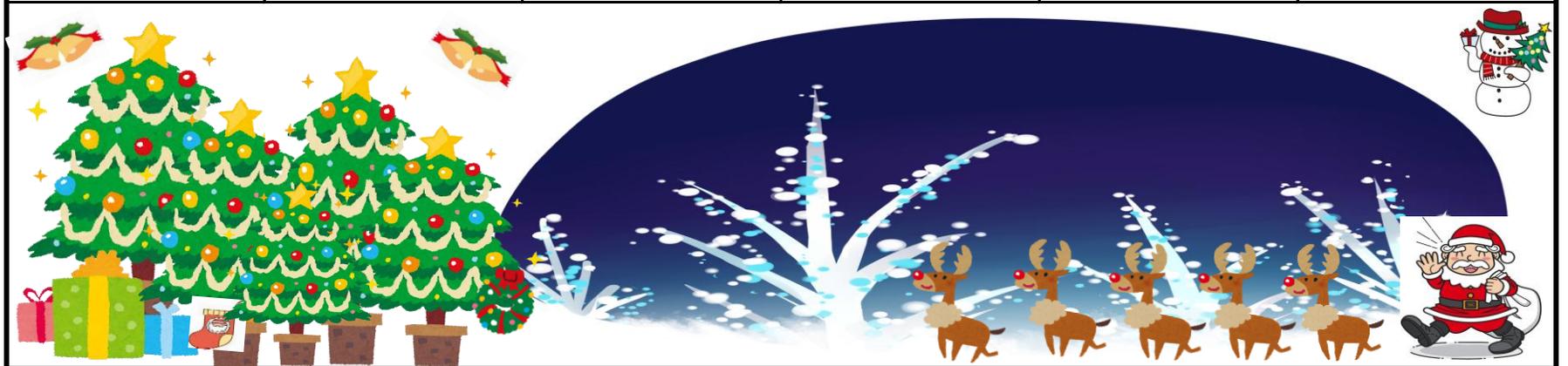


# 12月献立表

月	火	水	木	金	土
<b>1</b> ・さつまいもご飯 ・薄くず汁  ・鶏肉のネギ味噌焼き ・ごぼうサラダ  ・含め煮  572Kcal	<b>2</b> ・ご飯  ・味噌汁  ・鯖の塩焼き ・マリネ  ・さつまいもの甘煮  578Kcal	<b>3</b> ・ご飯  ・スープ  ・マーボナス  ・サラダ  ・シューマイ  568Kcal	<b>4</b> ・ご飯  ・スープ  ・牛肉と卵の炒め物  ・サラダ  ・昆布茶煮  572Kcal	<b>5</b> ・ご飯  ・味噌汁  ・鮭の沢煮蒸し  ・ポテトサラダ  ・大根とあさり煮  565Kcal	<b>6</b> ・ご飯  ・コーンスープ  ・魚のソテー  ・サラダ  ・コンソメ煮  561Kcal
<b>8</b> ・ご飯  ・味噌汁  ・鮭の南蛮漬け  ・のり和え  ・ジャーマンポテト  565Kcal	<b>9</b> ・カレーライス  ・サラダ  ・生姜煮  581Kcal	<b>10</b> ・ご飯  ・味噌汁  ・魚の香味ソースがけ  ・白和え  ・たらこ炒め  567Kcal	<b>11</b> ・ご飯  ・スープ  ・魚の四川風  ・中華サラダ  ・ニラ玉  570Kcal	<b>12</b> ・ご飯  ・味噌汁  ・鶏肉ゆうあん焼き  ・五目生酢  ・おかか煮  561Kcal	<b>13</b> ・ご飯  ・味噌汁  ・メンチカツ  ・酢の物  ・ひじき煮  582Kcal
<b>15</b> ・ご飯  ・味噌汁  ・魚貝の玉子とじ  ・酢の物  ・ナスのチーズ焼き  570Kcal	<b>16</b> ・ご飯  ・味噌汁  ・鶏肉の竜田焼き  ・キャベツサラダ  ・五目金平  563Kcal	<b>17</b> 一年忘れ会    570Kcal	<b>18</b> 一年忘れ会    570Kcal	<b>19</b> ・ご飯  ・味噌汁  ・和風ハンバーグ  ・サラダ  ・煮物  577Kcal	<b>20</b> ・ご飯  ・味噌汁  ・豚肉の香味焼き  ・山葵マヨネーズ和え  ・高野豆腐の煮物  571Kcal
<b>22</b> ・ご飯  ・味噌汁  ・魚のきのこソースがけ  ・スパゲティ-サラダ  ・南瓜のいとこ煮  578Kcal	<b>23</b> ・ご飯  ・カキ玉汁  ・鮭の粕煮  ・酢の物  ・漬物  572Kcal	<b>24</b> ・太巻き寿司といなり寿司  ・味噌汁  ・鶏肉の唐揚げ  ・青菜のサラダ  580Kcal	<b>25</b> ・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  578Kcal	<b>26</b> ・ご飯  ・スープ  ・ムニエル  ・コールスロー  ・野菜のトマト煮  560Kcal	<b>27</b> ・ご飯  ・味噌汁  ・肉豆腐  ・胡麻酢和え  ・煮豆  584Kcal



\* 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年12月