

# 9 月 献 立 表

月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> ・山菜おこわ  ・なめこ汁 ・サバの塩焼き ・ごま酢和え ・炊き合わせ <p style="text-align: center;"><b>573Kcal</b></p>	<b>2</b> ・ご飯 ・豚汁 ・つくねの照り焼き ・かぼちゃサラダ ・漬物 <p style="text-align: center;"><b>563cal</b></p>	<b>3</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の香草焼き ・人参サラダ ・冬瓜のあんかけ  <p style="text-align: center;"><b>560Kcal</b></p>	<b>4</b> ・ご飯 ・スープ ・豚肉の味噌炒め ・エビと玉子の サラダ ・おろし煮 <p style="text-align: center;"><b>563Kcal</b></p>	<b>5</b>  ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の山路焼き ・ごま和え ・野菜ソテー <p style="text-align: center;"><b>561Kcal</b></p>
<b>7</b> ・ご飯 ・スープ ・チキンソテー カレー風味 ・ポテトサラダ ・野菜のトマト煮 <p style="text-align: center;"><b>563Kcal</b></p>	<b>8</b> ・ご飯  ・味噌汁 ・具入り玉子焼き ・ツナサラダ ・イカと大根の煮物  <p style="text-align: center;"><b>572Kcal</b></p>	<b>9</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの マスタード焼き ・ゴマサラダ ・野菜の旨煮 <p style="text-align: center;"><b>574Kcal</b></p>	<b>10</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の竜田揚げ ・春雨の酢の物 ・根菜のごま煮 <p style="text-align: center;"><b>578Kcal</b></p>	<b>11</b> ・ご飯 ・すまし汁 ・魚の甘酢あんかけ ・ゴマ味噌和え ・五目金平  <p style="text-align: center;"><b>574Kcal</b></p>	<b>12</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の卵とし煮 ・梅サラダ ・フロッコリー炒め <p style="text-align: center;"><b>570Kcal</b></p>
<b>14</b> ・松花堂弁当  うな重 炊き合わせ 焼き物 酢の物 果物  ・すまし汁 <p style="text-align: center;"><b>590Kcal</b></p>	<b>15</b> ・松花堂弁当  太巻き寿司 天ぷら 炊き合わせ お浸し  果物 ・味噌汁 <p style="text-align: center;"><b>589Kcal</b></p>	<b>16</b> ・ご飯 ・スープ ・牛肉ゴマ味噌炒め ・五目生酢 ・煮浸し  <p style="text-align: center;"><b>572Kcal</b></p>	<b>17</b> ・ご飯  ・南瓜のスープ ・鮭のムニエル ・カブのサラダ ・山菜煮 <p style="text-align: center;"><b>570Kcal</b></p>	<b>18</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の香味焼き ・コールスロー ・含め煮 <p style="text-align: center;"><b>567Kcal</b></p>	<b>19</b> ・ご飯 ・すまし汁 ・魚のネギ味噌焼き  ・ピーナッツ和え ・ひじき煮  <p style="text-align: center;"><b>569Kcal</b></p>
<b>21</b> ・釜飯風 ・味噌汁 ・酢の物 ・茶碗蒸し <p style="text-align: center;"><b>572Kcal</b></p>	<b>22</b> ・鮭しらす丼 ・味噌汁 ・揚げ出しナス ・甘酢和え ・煮豆  <p style="text-align: center;"><b>566Kcal</b></p>	<b>23</b> ・ポークカレー ・盛り合わせサラダ ・コンソメ煮 <p style="text-align: center;"><b>572Kcal</b></p>	<b>24</b> ・五目チャーハン ・スープ ・マーボー豆腐 ・中華サラダ ・さつま芋と小豆煮 <p style="text-align: center;"><b>572Kcal</b></p>	<b>25</b> ーお楽しみ献立ー  	<b>26</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮風 ・おかか和え ・大根とあさり煮 <p style="text-align: center;"><b>577Kcal</b></p>
<b>28</b> ・ご飯  ・味噌汁 ・ミートローフ ・和風サラダ ・生姜煮 <p style="text-align: center;"><b>564Kcal</b></p>	<b>29</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の 香味ソースかけ ・マカロニサラダ ・炒め物  <p style="text-align: center;"><b>568Kcal</b></p>	<b>30</b> ・ご飯 ・スープ ・白身魚の四川風 ・中華浸し ・ニラ玉 <p style="text-align: center;"><b>570Kcal</b></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** 