













# 10月献立表

月	火	水	木	金	土
			<b>1</b> ・山里ちらし ・すまし汁 ・鶏肉の田楽風 ・岩石豆腐  <b>568Kcal</b>	<b>2</b> ・ご飯 ・スープ ・豚肉と春雨の炒め物 ・青菜のサラダ ・カブのあんかけ <b>563Kcal</b>	<b>3</b> ・さつまいご飯 ・なめこ汁  ・サバの蒲焼き ・五目生酢 ・かぼちゃの揚げ煮  <b>569Kcal</b>
			<b>5</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の甘酢あん ・ごま和え ・卯の花 <b>569Kcal</b>	<b>6</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り焼き ・カブのサラダ ・さつまいもと小豆煮  <b>563Kcal</b>	<b>7</b> ・ご飯 ・すまし汁 ・牛肉の柳川風煮 ・三色和え ・なべしぎ <b>570Kcal</b>
<b>12</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・メンチカツ ・みどり酢和え ・煮浸し <b>580Kcal</b>	<b>13</b> ・ご飯 ・スープ ・魚のピカタ ・ゴマサラダ ・野菜のトマト煮  <b>562Kcal</b>	<b>14</b> ・ご飯 ・かき玉汁  ・サバの味噌煮 ・ピーナッツ和え ・青菜の炒め物 <b>572Kcal</b>	<b>15</b> ・ご飯 ・スープ ・豚肉の焼き肉 ・魚貝のマリネ ・おでん風煮 <b>569Kcal</b>	<b>16</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の山路焼き ・ごま酢和え ・玉ネギの炒め煮 <b>574Kcal</b>	<b>17</b> ・ご飯 ・すまし汁 ・魚マヨネーズ焼き ・のり和え ・味噌玉子 <b>576Kcal</b>
<b>19</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の焼き浸し ・柿入り白和え ・野菜炒め  <b>560Kcal</b>	<b>20</b> ・茄子とひき肉の カレー ・盛り合わせサラダ ・コンソメ煮 <b>578Kcal</b>	<b>21</b> ーお楽しみ献立ー 	<b>22</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの塩焼き ・ごぼうサラダ ・茄子の炒め物 <b>565Kcal</b>	<b>23</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 <b>566Kcal</b>	<b>24</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の奄田焼き ・スパゲティ-サラダ ・切干大根の煮物 <b>575Kcal</b>
<b>26</b> ・しらすチャーハン ・スープ  ・野菜の旨煮 ・中華サラダ ・さつまいもの甘煮 <b>570kcal</b>	<b>27</b> ・ご飯 ・薄くず汁 ・鮭の味噌焼き ・春雨サラダ ・青菜のかにあん <b>560kcal</b>	<b>28</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香草焼き ・サラダ ・五目金平 <b>560kcal</b>	<b>29</b> ・ご飯 ・スープ ・ハンバーグのビーフシチュー-かけ ・大根サラダ ・ひじきの味噌煮 <b>570kcal</b>	<b>30</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の味付け天ぷら ・ポン酢和え ・人参のたらこ炒め <b>580kcal</b>	<b>31</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のきのこソースかけ ・和風サラダ ・南瓜のグラタン  <b>558kcal</b>

\* 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** 