





11月献立表

月	火	水	木	金	土
2 ・さつまいご飯 ・なめこ汁  ・サバの ゆうあん焼き ・五目生酢 ・かぼちゃの揚げ煮 565Kcal	3 ・釜飯風 ・味噌汁 ・酢の物 ・かき揚げ 580Kcal	4 ・ご飯 ・スープ ・チキンソテー ・キャベツサラダ ・かぼちゃの クリーム煮 564Kcal	5 ・ご飯 ・すまし汁 ・魚の甘酢あんかけ ・ごまみそ和え ・卵の花 567Kcal	6 ・ご飯  ・味噌汁 ・肉豆腐 ・おろし酢和え ・煮豆と梅干し 573Kcal	7 ・ハヤシライス ・盛り合わせサラダ ・おろし煮  580Kcal
9 ・ご飯 ・スープ ・豚肉と春雨炒め ・青菜のサラダ ・ふろふきかぶ 573Kcal	10 ・ご飯 ・スープ ・魚の クリームソースかけ ・和風サラダ ・もやし炒め 576Kcal	11 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の沢煮蒸し ・ごぼうサラダ ・さつまいと小豆煮 570Kcal	12 ・ご飯 ・味噌汁 ・レモン塩焼き鶏 ・柿入り白和え ・南瓜のかにあん  560Kcal	13 ・ご飯 ・すまし汁 ・魚のネギ味噌焼き ・スパゲティ-サラダ ・ひじきの煮物 564Kcal	14 ・ご飯 ・カキ玉汁 ・サバの味噌煮 ・炒り豆腐和え ・金平ポテト  562Kcal
16 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の 香味ソースかけ ・さつまいサラダ ・青菜炒め 576Kcal	17 ・ご飯  ・味噌汁 ・肉じゃが ・梅サラダ ・岩石豆腐  569Kcal	18 ・ご飯 ・スープ ・牛肉のネギ塩炒め ・春雨サラダ ・イカと大根の煮物  581Kcal	19 ・魚貝のカレー ・盛り合わせサラダ ・青菜のチーズ焼き 581Kcal	20 ・ご飯 ・かぼちゃのスープ ・チキンピカタ ・和風サラダ ・煮浸し 561Kcal	21 ・ご飯 ・味噌汁 ・和風ミ-トロ-フ ・カブのサラダ ・根菜のゴマ煮 576Kcal
23 ・山里ちらし ・すまし汁 ・鶏肉の田楽風 ・さつまいと リンゴの重ね煮  569Kcal	24 ・ご飯  ・味噌汁 ・魚の梅竜田焼き ・ポテトサラダ ・五目金平 570Kcal	25 ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの塩焼き ・お浸し ・野菜の紅生姜天 573Kcal	26 ・ご飯  ・スープ ・豚肉の香味炒め ・人参サラダ ・含め煮 579Kcal	27 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の南蛮漬け ・グリーンポテト ・野菜炒め 560Kcal	28 ーお楽しみ献立ー 
30 ・ご飯 ・スープ ・マーボー豆腐 ・ツナ和え ・ニラ玉 570Kcal					

* 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 