






9月献立表

月	火	水	木	金	土
	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> 山菜おこわ  なめこ汁  魚の磯辺揚げと 野菜の紅生姜天 梅肉和え ジャガ煮 <p>578cal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  味噌汁 魚の きのこソースかけ 大根サラダ かぼちゃグラタン <p>581Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 スープ 焼き肉  辛子和え  さつまいもの甘煮 <p>570Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 すまし汁 鶏肉の甘酢あん ゴマ味噌和え ジャーマンポテト  <p>575Kcal</p>	
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 赤魚の香草焼き 人参サラダ 青菜炒め  <p>565Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 スープ 豚肉の味噌炒め アボカドサラダ  おろし煮 <p>580Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  味噌汁 和風ミートローフ かぼちゃサラダ 根菜ごま煮 <p>587Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 薄くず汁 鶏肉の梅味噌焼き マカロニサラダ ひじきの煮物   <p>581Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> 茄子と ひき肉のカレー 盛り合わせサラダ コンニャクの炒煮  <p>582Kcal</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁  魚の マヨネーズ焼き のり和え 卯の花 <p>562Kcal</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  野菜の沢煮椀 具入り玉子焼き 酢味噌和え 高野豆腐の煮物  <p>566Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 魚のネギ塩焼き 温野菜サラダ 切干大根の煮物  <p>563Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  味噌汁 鶏肉の マスタード焼き ゴマサラダ 野菜の旨煮 <p>579Kcal</p>	<p>16</p> <p>—お楽しみ献立—</p>     <p>585Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>585Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> 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>586Kcal</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> 釜飯風 味噌汁 酢の物  茶碗蒸し <p>敬老の日</p> <p>572Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> 五目チャーハン  スープ マーボー豆腐 中華サラダ さつまいもと小豆煮  <p>574Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 南瓜のスープ 鮭のムニエル カブのサラダ 山菜煮  <p>572Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> 鮭しらす丼  味噌汁 揚げ出しナス 甘酢和え 煮豆  <p>秋分の日</p> <p>576Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 魚の蒸し焼き 青菜のサラダ 茄子の香味炒め  <p>560Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 サバの塩焼き トマトと ツナのサラダ  イカと里芋煮  <p>571Kcal</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  味噌汁 鮭の山路焼き ごま和え 野菜炒め  <p>560Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 魚の香味焼き ジャガ芋サラダ もやしの カレーソテー  <p>558Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  味噌汁 サバの梅竜田焼き 春雨の酢の物 野菜のトマト煮  <p>561Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯  味噌汁 豚肉の玉子とじ コールスロー フロッコリ炒め  <p>577Kcal</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 

2020年9月