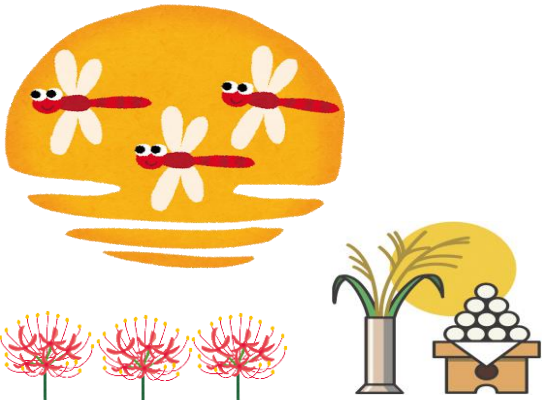








9月献立表

月	火	水	木	金	土
	1 ・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 578cal	2 ・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 581Kcal	3 ・ご飯 ・スープ ・焼き肉  ・辛子和え  ・さつまいもの甘煮 570Kcal	4 ・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  575Kcal	
6 ・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の香草焼き ・人参サラダ ・青菜炒め  565Kcal	7 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の味噌炒め ・アボカドサラダ ・おろし煮  580Kcal	8 ・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 587Kcal	9 ・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   581Kcal	10 ・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  582Kcal	11 ・ご飯  ・味噌汁 ・魚の マヨネーズ焼き ・のり和え ・卯の花 562Kcal
13 ・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  566Kcal	14 ・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  563Kcal	15 ・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 579Kcal	16 ーお楽しみ献立ー     	17 ・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 585Kcal	18 ・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 586Kcal
20 ・釜飯風 ・味噌汁 ・酢の物  ・茶碗蒸し  敬老の日 572Kcal	21 ・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  574Kcal	22 ・ご飯 ・南瓜のスープ ・鮭のムニエル ・カブのサラダ ・山菜煮  572Kcal	23 ・鮭しらす丼  ・味噌汁 ・揚げ出しナス ・甘酢和え ・煮豆  秋分の日 576Kcal	24 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の蒸し焼き ・青菜のサラダ ・茄子の香味炒め  560Kcal	25 ・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  571Kcal
27 ・ご飯  ・味噌汁 ・鮭の山路焼き ・ごま和え ・野菜炒め  560Kcal	28 ・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  558Kcal	29 ・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  561Kcal	30 ・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  577Kcal		

* 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 