

# 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> ・さつまいもご飯 ・なめこ汁 ・鮭の生姜焼き ・五目生酢 ・炊き合わせ  <b>560Kcal</b>
<b>4</b> ・ご飯 ・スープ ・豚肉と春雨の炒め物 ・青菜のサラダ ・南瓜のあんかけ  <b>584Kcal</b>	<b>5</b> ・ご飯 ・スープ ・牛肉のネギ塩炒め ・根菜サラダ ・こぶ茶煮  <b>580Kcal</b>	<b>6</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のマヨネーズ焼き ・酢の物 ・卵の花  <b>561Kcal</b>	<b>7</b> ・ご飯 ・スープ ・ムニエル ・マリネ風 ・なべしぎ  <b>560Kcal</b>	<b>8</b> ・ご飯 ・スープ ・魚のクリームソースがけ ・和風サラダ ・もやし炒め  <b>565Kcal</b>	<b>9</b> ・ご飯 ・スープ ・ミートローフ ・キャベツサラダ ・田舎煮  <b>584Kcal</b>
<b>11</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・メンチカツ ・みどり酢和え ・煮浸し  <b>580Kcal</b>	<b>12</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香草焼き ・柿入り白和え ・おでん風  <b>564Kcal</b>	<b>13</b> ・しらすチャーハン ・スープ ・八宝菜 ・中華サラダ ・シューマイ  <b>565Kcal</b>	<b>14</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮 ・辛子和え ・大根とあさり煮  <b>580Kcal</b>	<b>15</b> ーお楽しみ献立ー  <b>572Kcal</b>	
<b>18</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の沢煮蒸し ・大根サラダ ・ニラ玉  <b>563Kcal</b>	<b>19</b> ・ご飯 ・かぼちゃスープ ・チキンピカタ ・サラダ ・ひじきの味噌煮  <b>576Kcal</b>	<b>20</b> ・ポークカレー ・盛り合わせサラダ ・コンソメ煮  <b>578Kcal</b>	<b>21</b> ・ご飯 ・すまし汁 ・鮭の味噌焼き ・春雨サラダ ・青菜のかにあん  <b>560Kcal</b>	<b>22</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・具入り玉子焼き ・マカロニサラダ ・イカと大根の煮物  <b>568Kcal</b>	<b>23</b> ・ご飯 ・スープ ・豚肉の焼き肉 ・サラダ ・おろし煮  <b>580Kcal</b>
<b>25</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鶏風 ・カブのサラダ ・さつまいもと小豆煮  <b>570kcal</b>	<b>26</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの塩焼き ・ピーナッツ和え ・ナス炒め  <b>560Kcal</b>	<b>27</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のきのこソースがけ ・のり和え ・南瓜のクリーム煮  <b>575kcal</b>	<b>28</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き ・ポテトサラダ ・切干大根の煮物  <b>585kcal</b>	<b>29</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの竜田焼き ・アスパラサラダ ・たらこ炒め  <b>560kcal</b>	<b>30</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香味ソースがけ ・ごぼうサラダ ・野菜炒め  <b>571kcal</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

