







































# 11月献立表

月	火	水	木	金	土
<b>1</b> ・さつまいご飯 ・カキ玉汁  ・鮭のゆず味噌焼き ・柿入り白和え ・含め煮  566Kcal	<b>2</b> ・ご飯  ・スープ ・豚肉の香味炒め ・人参サラダ ・ふろふきカブ  564Kcal	<b>3</b> ・釜飯風 ・味噌汁  ・柿入り生酢 ・かき揚げ  578Kcal	<b>4</b> ・ご飯 ・野菜の沢煮椀 ・鯖の味噌煮  ・炒り豆腐和え ・金平ポテト 565Kcal	<b>5</b> ・ご飯  ・スープ ・マーボー豆腐 ・中華サラダ ・茄子の炒め物  573Kcal	<b>6</b> ・ご飯  ・味噌汁 ・鶏肉の照り煮 ・梅サラダ ・フロッコリ-炒め 558Kcal
<b>8</b> ・ご飯  ・味噌汁 ・鶏肉のマスタード焼き ・スパゲティ-サラダ ・おでん 573Kcal	<b>9</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の蒲焼き ・さつまいごサラダ ・青菜炒め  569Kcal	<b>10</b> ・ご飯 ・スープ ・豚肉と春雨炒め ・鮭缶サラダ ・南瓜のあんかけ  570Kcal	<b>11</b> ・魚貝のカレー ・盛り合わせサラダ ・おかか煮  581Kcal	<b>12</b> ・ご飯  ・味噌汁 ・鮭の山路焼き ・ごま和え ・野菜炒め  572Kcal	<b>13</b> ・ご飯  ・味噌汁 ・サバの梅竜田焼き ・ポテトサラダ ・五目金平  578Kcal
<b>15</b> ・太巻き寿司と稲荷寿司 ・味噌汁 ・肉団子の煮物 ・辛子和え  祝七五三  583Kcal	<b>16</b> ・ご飯  ・けんちん汁 ・具入り玉子焼き ・酢めた ・高野豆腐の煮物 565Kcal	<b>17</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の沢煮蒸し ・カブのサラダ ・ニラ玉  579Kcal	<b>18</b> ・ご飯 ・かぼちゃのス-プ ・白身魚のピカタ ・アボカドサラダ ・煮浸し  574Kcal	<b>19</b> ・ご飯 ・すまし汁 ・魚のねぎ味噌焼き ・ごぼうサラダ ・ひじき煮物  563Kcal	<b>20</b> ・しろすチャーハン ・スープ  ・八宝菜 ・春雨サラダ ・大学芋  584Kcal
<b>22</b> ・ご飯  ・すまし汁 ・魚の甘酢あんかけ ・ゴマ味噌和え ・卯の花  569Kcal	<b>23</b> ・山里ちらし ・すまし汁 ・魚の田楽風 ・茶碗蒸し  574Kcal	<b>24</b> ・ハヤシライス ・盛り合わせサラダ ・おかか煮  581Kcal	<b>25</b> ・ご飯  ・味噌汁 ・和風ミートローフ ・サラダ ・根菜ごま煮 577Kcal	<b>26</b> ・ご飯  ・味噌汁 ・鶏肉の味付天ぷら ・甘酢和え ・切干大根の煮物  583Kcal	<b>27</b> 一お楽しみ献立一   583Kcal
<b>29</b> ・ご飯  ・味噌汁 ・肉豆腐 ・おろし酢和え ・煮豆 577Kcal	<b>30</b> ・ご飯 ・スープ ・チキンソテー ・キャベツサラダ ・南瓜のクリーム煮  561Kcal				

\* 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 