

9月献立表

月	火	水	木	金	土
			1 ・香り寿司 ・薄くず汁 ・鮭のネギ味噌焼き ・炊き合わせ 561Kcal	2 ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの塩焼き ・トマトと玉子のサラダ ・イカと里芋煮 576Kcal	3 ・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・酢の物 ・アボカドのチーズ焼き 571Kcal
5 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の香味焼き ・ジャガ芋のサラダ ・もやし炒め 573Kcal	6 ・ご飯 ・スープ ・魚の四川風 ・アスパラサラダ ・シューマイ 574Kcal	7 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の千草焼き ・生姜和え ・おでん風 565Kcal	8 ・ご飯 ・スープ ・豚肉と春雨の炒め物 ・鮭缶サラダ ・冬瓜のあんかけ 570Kcal	9 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のマスタード焼き ・春雨サラダ ・生姜煮 569Kcal	10 ・ご飯 ・かき玉汁 ・サバの味噌煮 ・白和え ・南瓜と小豆煮 571Kcal
12 ・ポークカレー ・サラダ ・キャベツのスープ煮 581Kcal	13 ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの香味ソースがけ ・ごぼうサラダ ・野菜炒め 575Kcal	14 ーお楽しみ献立ー 575Kcal	15 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のきのこソースがけ ・ごま酢和え ・アボカドグラタン 571Kcal	16 ・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 564Kcal	17 ・ご飯 ・スープ ・チキンピカタ ・さつまいもサラダ ・ひじきの味噌煮 574Kcal
19 ・松花堂弁当 松茸おこわ かき揚げ 炊き合わせ 酢の物 果物 ・味噌汁 588Kcal	20 ・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	21 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の甘酢あん ・炒り豆腐和え ・ジャーマンポテト 575Kcal	22 ・ご飯 ・かぼちゃスープ ・チキンソテー ・マカロニサラダ ・山菜煮 584Kcal	23 ・鮭しらす丼 ・味噌汁 ・揚げ出し豆腐 ・甘酢和え ・煮豆 577Kcal	24 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の梅竜田焼き ・サラダ ・五目金平 555Kcal
26 ・ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮風 ・辛子和え ・大根とあさり煮 577Kcal	27 ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き ・かぼちゃサラダ ・かぶのあんかけ 577Kcal	28 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り煮 ・ツナと大根サラダ ・茄子の香味炒め 576Kcal	29 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚貝の玉子とじ ・ポテトサラダ ・切干大根の煮物 565Kcal	30 ・ご飯 ・味噌汁 ・和風ミートローフ ・キャベツサラダ ・根菜ごま煮 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