

10月献立表

月	火	水	木	金	土
					<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> 山里ちらし すまし汁 鮭の田楽 じゃが煮 <p>572Kcal</p>
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 魚のマヨネーズ焼き ごま和え 卵の花 <p>567Kcal</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 スープ 鮭のクリームソースがけ 和風サラダ もやし炒め <p>570Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 魚の香味焼き キャベツサラダ そばろ煮 <p>560Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 スープ 豚肉の焼き肉 かぼちゃサラダ 高野豆腐の煮物 <p>575Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 魚の南蛮漬 おかか和え オイスターソース炒め <p>563Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 スープ 鶏肉の四川風 中華サラダ ニラ玉 <p>575Kcal</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> 釜飯風 味噌汁 酢の物 大学芋 <p>581Kcal</p>	<p>11</p> <p>—お楽しみ献立—</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> しらおチャーハン スープ 八宝菜 中華サラダ シューマイ <p>576Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 鮭の香草焼き 柿入り白和え 青菜のあんかけ <p>560Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚貝のカレー サラダ おろし煮 <p>580Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 具入り玉子焼き 春雨サラダ 田舎煮 <p>575Kcal</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 メンチカツ みどり酢和え 煮浸し <p>583Kcal</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 魚の沢煮蒸し トマトのサラダ アボカドのチーズ焼き <p>578Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 すまし汁 鮭の味噌焼き スパゲティー 冬瓜のあんかけ <p>562Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス サラダ キャベツのスープ煮 <p>575Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 コーンスープ チキンピカタ エビとアスパラのサラダ ひじきの味噌煮 <p>575Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 サバの塩焼き ピーナッツ和え 茄子の炒め物 <p>561Kcal</p>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 スープ 牛肉のネギ塩炒め 根菜サラダ こぶ茶煮 <p>575Kcal</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き ツナサラダ 里芋とイカの煮物 <p>575Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 和風ミートローフ ごぼうサラダ 人参のたらこ炒め <p>575Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 魚の蒲焼き風 大根の梅サラダ 野菜炒め <p>571Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 サバの竜田焼き 酢の物 おでん風 <p>567Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 豚肉と春雨の炒め物 鮭缶サラダ カブのほたてあん <p>573Kcal</p>
<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ご飯 味噌汁 魚のきのこソースがけ グリーンサラダ 南瓜のグラタン <p>565Kcal</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



2022年10月