














































11月献立表

月	火	水	木	金	土
	1 ・さつまいご飯 ・味噌汁 ・魚の味付天ぷら ・五目生酢 ・おかか煮  580Kcal	2 ・ご飯 ・スープ ・マーボー豆腐 ・中華サラダ ・ニラの炒め物  577Kcal	3 ・山里ちらし ・すまし汁 ・魚のゆず味噌焼き ・かぼちゃの揚げ煮  570Kcal	4 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の香味炒め ・人参サラダ ・ふろふきカブ   564Kcal	5 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のネギ塩焼き ・フロッコリ- サラダ ・玉ネギ炒め煮   558Kcal
7 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の山路焼き ・ごま和え ・野菜炒め  563Kcal	8 ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの塩焼き ・ポテトサラダ ・青菜のあんかけ  565Kcal	9 ・ご飯 ・味噌汁 ・具入り玉子焼き ・青菜のサラダ ・田舎煮   567Kcal	10 ・ご飯 ・味噌汁 ・レモン塩焼き鶏 ・ゴマサラダ ・煮浸し  561Kcal	11 ・ご飯 ・スープ ・魚の酢豚風 ・茄子の中華和え ・もやし炒め  570Kcal	12 ・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐 ・おろし酢和え ・煮豆  575Kcal
14 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の焼き肉 ・さつまいごサラダ ・切干大根煮  579Kcal	15 ・ピラフ ・野菜スープ ・肉団子と エビフライ ・カブのサラダ 祝七五三    580Kcal	16 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の 香味ソースかけ ・春雨サラダ ・卯の花     564Kcal	17 ーお楽しみ献立ー    	18 ・ご飯 ・野菜の沢煮椀 ・サバの味噌煮 ・炒り豆腐和え ・さつまいご金平  578Kcal	19 ・ご飯 ・すまし汁 ・魚の甘酢あん ・ごぼうの和え物 ・イカと里芋煮  569Kcal
21 ・ご飯 ・豚汁 ・煮魚 ・スパゲティ-サラダ ・ひじき煮   576Kcal	22 ・ポークカレー ・サラダ ・コンソメ煮   581Kcal	23 ・釜飯風 ・味噌汁 ・柿入り白和え ・かぼちゃと小豆煮   572Kcal	24 ・ご飯 ・薄くず汁 ・鮭の味噌焼き ・玉子とエビの サラダ ・大根のあんかけ 	25 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚貝の玉子とじ ・大根サラダ ・茄子の香味炒め  574Kcal	26 ・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   567Kcal
28 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の マスタード焼き ・アボカドサラダ ・じゃが煮   572Kcal	29 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の南蛮漬け ・のり和え ・オイスター-ソース 炒め   563Kcal	30 ・ご飯 ・コーンスープ ・白身魚のムニエル ・温野菜サラダ ・野菜のトマト煮  565Kcal			

* 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

