

9月献立表

月	火	水	木	金	土	
				1 ・菜飯 ・味噌汁 ・鶏肉の味付天ぷら ・春雨の酢の物 ・大根とあさり煮 583Kcal	2 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の香味炒め ・わさび マヨネーズ和え ・青菜のあんかけ 568Kcal	
4 ・ご飯 ・すまし汁 ・魚のネギ味噌焼き ・魚貝のマリネ ・野菜炒め 561Kcal	5 ・ご飯 ・スープ ・豚肉と春雨の炒め物 ・鮭缶サラダ ・大根の味噌煮 575Kcal	6 ・ナスとひき肉のカレー ・サラダ ・キャベツのスープ煮 581Kcal	7 ・ご飯 ・スープ ・魚のマスタード焼き ・ポテトサラダ ・青菜のクリーム煮 580Kcal	8 ・ご飯 ・味噌汁 ・牛肉の柳川風煮 ・梅サラダ ・ブロッコリー炒め 561Kcal	9 ・ご飯 ・かき玉汁 ・サバの味噌煮 ・白和え ・さつま金平 582Kcal	
11 ・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 569Kcal	12 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香草焼き ・さつま芋サラダ ・切干大根の煮物 580Kcal	13 ・ご飯 ・スープ ・魚の四川風 ・アスパラサラダ ・ニラ玉 572Kcal	14 ・ハヤシライス ・サラダ ・コンソメ煮 573Kcal	15 一お楽しみ献立一 		16 ・ご飯 ・コーンスープ ・魚のピカタ ・スパゲティ サラダ ・ひじきの味噌煮 580Kcal
18 ・松花堂弁当 松茸おこわ 天ぷら 炊き合わせ 酢味噌和え 果物 ・すまし汁 589Kcal	19 ・松花堂弁当 鮭しらす重 魚の二色揚げ 炊き合わせ 酢の物 果物 ・味噌汁 588Kcal	20 ・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐 ・おろし酢和え ・煮豆 576Kcal	21 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のネギ塩焼き ・ゴマサラダ ・イカと里芋煮 564Kcal	22 ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの梅竜田焼き ・サラダ ・五目金平 573Kcal	23 ・さつま芋ご飯 ・薄くず汁 ・鶏肉の田楽 ・五目生酢 ・煮物 555Kcal	
25 ・ポークカレー ・サラダ ・生姜煮 580Kcal	26 ・五目チャーハン ・スープ ・野菜の旨煮 ・中華和え ・シューマイ 575Kcal	27 ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの香味ソースかけ ・ごぼうサラダ ・青菜炒め 573Kcal	28 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り煮 ・ツナと大根サラダ ・ナスの香味炒め 576Kcal	29 ・ご飯 ・すまし汁 ・鮭の味噌焼き ・胡麻和え ・さつま芋と小豆煮 573Kcal	30 ・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 560Kcal	

* 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



2023年9月