

11月献立表

月	火	水	木	金	土
		1 ・さつま芋ご飯 ・味噌汁 ・鯖のゆうあん焼き ・五目生酢 ・おかか煮 560Kcal	2 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の香味炒め ・カブのサラダ ・煮浸し 569Kcal	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 580Kcal	4 ・ご飯 ・スープ ・マーボー豆腐 ・中華サラダ ・ナスの炒め物 581Kcal
6 ・ご飯 ・かぼちゃスープ ・千キンピカタ ・キャベツサラダ ・切干大根の煮物 580Kcal	7 ・ご飯 ・薄くず汁 ・鮭の味噌焼き ・エビと卵のサラダ ・大根とあさり煮 563Kcal	8 ・ハヤシライス ・サラダ ・コンソメ煮 577Kcal	9 ・ご飯 ・スープ ・魚の酢豚風 ・ナスの中華和え ・もやし炒め 564Kcal	10 ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの塩焼き ・サラダ ・そぼろ煮 584Kcal	11 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の竜田焼き ・春雨サラダ ・根菜煮 582Kcal
13 ・ご飯 ・すまし汁 ・サバの味噌煮 ・梅サラダ ・ナスのチーズ焼き 569Kcal	14 ーお楽しみ献立ー 	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 ・鶏肉の照り焼き ・マリネ ・五目金平 570Kcal	17 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の味噌炒め ・青菜サラダ ・卵の花 584Kcal	18 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の南蛮漬け ・かぼちゃサラダ ・人参のたらこ炒め 579Kcal
20 ・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐 ・酢の物 ・煮豆 575Kcal	21 ・ご飯 ・味噌汁 ・レモン塩焼き鶏 ・スパゲティ-サラダ ・カブのあんかけ 560Kcal	22 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香草焼き ・ゴマサラダ ・高野豆腐の煮物 564Kcal	23 ・釜飯風 ・味噌汁 ・柿入り白和え ・かぼちゃと小豆煮 575Kcal	24 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の山路焼き ・生姜和え ・野菜炒め 569Kcal	25 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚貝の玉子とじ ・大根サラダ ・青菜の香味炒め 579Kcal
27 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のネギ塩焼き ・ごぼうサラダ ・さつま芋のレーズン煮 577Kcal	28 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のマヨネーズ焼き ・胡麻和え ・ひじき煮 560Kcal	29 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のきのこソースかけ ・胡麻酢和え ・アボカドグラタン 574Kcal	30 ・ナスとひき肉のカレー ・ポテトサラダ ・おろし煮 581Kcal		

* 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

