

# 10月献立表

月	火	水	木	金	土
<b>2</b> ・五目おこわ ・味噌汁 ・サバの塩焼き ・五目生酢 ・じゃが煮  569Kcal	<b>3</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の蒲焼き ・ピーナッツ和え ・ナスの炒め物  581Kcal	<b>4</b> ・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  574Kcal	<b>5</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の竜田焼き ・茹で野菜サラダ ・大根とあさり煮  569Kcal	<b>6</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と春雨の炒め物 ・鮭缶サラダ ・かぶのあんかけ  579Kcal	<b>7</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の粒マスタード焼き ・キャベツサラダ ・イカと里芋煮  566Kcal
<b>9</b> ・山里ちらし ・カキ玉汁 ・魚の田楽 ・柿入り白和え  565Kcal	<b>10</b> ・カレーライス ・サラダ ・おかか煮  583Kcal	<b>11</b> ・五目チャーハン ・スープ ・マーボー豆腐 ・中華サラダ ・もやし炒め  565Kcal	<b>12</b> ーお楽しみ献立ー   569Kcal	<b>13</b> ・ご飯 ・薄くず汁 ・炒り鶏 ・アボカドサラダ ・みそたまご  584Kcal	<b>14</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の山椒焼き ・大根の梅サラダ ・野菜炒め  564Kcal
<b>16</b> ・ご飯 ・スープ ・鶏肉の四川風 ・中華サラダ ・ニラ玉  576Kcal	<b>17</b> ・ご飯 ・すまし汁 ・鯖のネギ味噌焼き ・かぼちゃサラダ ・高野豆腐の煮物  572Kcal	<b>18</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の沢煮蒸し ・スパゲティー ・卵の花  566Kcal	<b>19</b> ・ご飯 ・スープ ・ミートローフ ・和風サラダ ・ひじきの煮物  583Kcal	<b>20</b> ・ご飯 ・かぼちゃスープ ・ムニエル ・サラダ ・野菜のトマト煮  567Kcal	<b>21</b> ・ご飯 ・スープ ・豚肉の焼き肉 ・春雨サラダ ・含め煮  581Kcal
<b>23</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・メンチカツ ・みどり酢和え ・煮浸し  581Kcal	<b>24</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り煮 ・マリネ ・さつまいもと小豆煮  575Kcal	<b>25</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き ・酢の物 ・青菜のチーズ焼き  578Kcal	<b>26</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの香味焼き ・コールスロー ・えびそばろ煮  572Kcal	<b>27</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のネギ塩焼き ・親子和え ・ジャーマンポテト  576Kcal	<b>28</b> ・ご飯 ・すまし汁 ・鮭の味噌焼き ・辛子和え ・ナス炒め  560Kcal
<b>30</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の南蛮漬け ・お浸し ・オイスターソース炒め  578Kcal	<b>31</b> ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のきのこソースがけ ・グリーンサラダ ・かぼちゃグラタン  569Kcal				

\* 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