



9月献立表

月	火	水	木	金	土
2 ・菜飯 ・薄くず汁 ・鯖のネギ味噌焼き ・甘酢和え ・じゃが煮  569Kcal	3 ・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚 ・魚貝のサラダ ・ひじき煮  574Kcal	4 ・ご飯 ・スープ ・鶏肉の酢豚風 ・中華和え ・もやしとニラ炒め  578Kcal	5 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の梅竜田焼き ・サラダ ・キャベツの炒煮  567Kcal	6 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の粒マスタード焼き ・かぼちゃサラダ ・冬瓜のあんかけ  567Kcal	7 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り焼き ・大根サラダ ・ナスの香味炒め  576Kcal
9 ・ご飯 ・味噌汁 ・和風ミートローフ ・スパゲティ ・フロッコリ炒め  583Kcal	10 ・ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮風 ・のり和え ・里芋の胡麻煮  575Kcal	11 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のネギ塩焼き ・ゴマサラダ ・イカと大根煮  560Kcal	12 ・ご飯 ・スープ ・魚のピカタ ・さつまいもサラダ ・野菜のトマト煮  576Kcal	13 ・栗ご飯 ・味噌汁 ・魚の二色揚げ ・生酢 ・炊き合わせ ・フルーツ 	14 ・ご飯 ・味噌汁 ・ウナギ蒲焼き ・天ぷら ・春雨の酢の物 ・フルーツ
16 ・松茸ご飯 ・味噌汁 ・魚のウニ風味 ・みどり酢和え ・こぶ茶煮  560Kcal	17 ・ご飯 ・かぼちゃスープ ・ムニエル ・マリネ ・コンソメ煮  569Kcal	18 ・ナスとひき肉の カレー ・サラダ ・キャベツの スープ煮  581Kcal	19 ーお楽しみ献立ー   	20 ・五目チャーハン ・スープ ・野菜の旨煮 ・中華サラダ ・シューマイ  577Kcal	21 ・ご飯 ・味噌汁 ・牛肉の柳川風 ・梅サラダ ・炒め物  580Kcal
23 ・さつまいもご飯 ・身だくさん汁 ・粕漬け魚 ・トマト入りうざく ・なべしぎ  569Kcal	24 ・ご飯 ・スープ ・豚肉と春雨炒め ・鮭缶マヨネーズ ・大根の味噌煮  574Kcal	25 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の沢煮蒸し ・ポテトサラダ ・切干大根の煮物  566Kcal	26 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の きのごソースかけ ・キャベツサラダ ・グラタン  579Kcal	27 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の蒲焼き ・ごぼうサラダ ・南瓜と小豆煮  571Kcal	28 ・ご飯 ・かき玉汁 ・サバの味噌煮 ・白和え ・さつまいも平  580Kcal
30 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の香味炒め ・味噌マヨネーズ ・青菜のあんかけ  580Kcal					

* 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



2024年9月