
































































10月献立表

月	火	水	木	金	土
	1 ・さつま芋ご飯 ・すまし汁  ・鮭の梅味噌焼き ・五目生酢 ・かぼちゃの揚げ煮  576Kcal	2 ・ご飯 ・味噌汁  ・鯖の塩焼き ・大根サラダ ・そばろ煮  569Kcal	3 ・ご飯 ・味噌汁  ・肉豆腐 ・おろし酢和え ・煮豆  580Kcal	4 ・ご飯  ・味噌汁 ・魚の沢煮蒸し ・サラダ ・卵の花 568Kcal	5 ・ご飯  ・スープ ・鶏肉の酢豚風 ・中華和え ・青菜の香味炒め  582Kcal
7 ・ご飯 ・スープ  ・マーボー豆腐 ・中華浸し ・ナス炒め  581Kcal	8 ・ご飯  ・スープ ・豚肉の焼き肉 ・スパゲティ  ・サラダ ・切干大根の煮物  581Kcal	9 ・五目チャーハン  ・スープ ・野菜の旨煮 ・サラダ ・シューマイ  579Kcal	10 ・ご飯  ・スープ ・魚の四川風 ・中華サラダ ・ニラ玉  578Kcal	11 ・ご飯 ・薄くず汁  ・炒り鶏 ・アボカドサラダ  ・みそたまご 581Kcal	12 ・ご飯  ・スープ ・魚のピカタ ・さつま芋サラダ ・野菜のトマト煮  571Kcal
14 ・山里ちらし  ・カキ玉汁  ・魚の田楽  ・柿入り白和え  568Kcal	15 ・魚貝のカレー  ・サラダ  ・おろし煮  581Kcal	16 ・ご飯  ・スープ ・ミートローフ ・和風サラダ ・大根とあさり煮  570Kcal	17 ・ご飯 ・味噌汁  ・焼き鶏風 ・ツナサラダ ・こぶちゃ煮  569Kcal	18 ・ご飯  ・かぼちゃスープ ・ムニエル  ・カブのマリネ ・コンソメ煮  579Kcal	19 ーお楽しみ献立ー  
21 ・ご飯  ・味噌汁 ・メンチカツ ・酢の物  ・煮浸し  584Kcal	22 ・ご飯  ・味噌汁 ・鶏肉の  きのごソースかけ ・コールスロー ・青菜のクリーム煮 571Kcal	23 ・ご飯  ・味噌汁 ・鮭の南蛮漬け ・お浸し ・オイスターソース  炒め 568Kcal	24 ・ご飯  ・味噌汁 ・魚の香味焼き ・春雨サラダ ・さつま金平  584Kcal	25 ・ご飯  ・スープ ・豚肉の香味炒め ・わさびマヨネーズ  和え ・煮物  575Kcal	26 ・ご飯  ・味噌汁 ・魚のネギ塩焼き ・胡麻サラダ ・イカと里芋煮  568Kcal
28 ・ご飯  ・味噌汁 ・魚貝の玉子とじ ・ポテトサラダ ・ひじき煮  575Kcal	29 ・ご飯  ・味噌汁 ・魚の  マヨネーズ焼き ・ごぼうの胡麻和え  ・人参のたらこ炒め 569Kcal	30 ・ご飯  ・味噌汁 ・鶏肉の  マスタード焼き ・かぼちゃサラダ ・五目金平  567Kcal	31 ・ご飯  ・味噌汁 ・魚のあんかけ  ・グリーンサラダ ・かぼちゃグラタン  578Kcal		

* 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10月