

11月献立表

月	火	水	木	金	土
				1 ・栗ご飯 ・カキ玉汁 ・魚のゆず味噌焼き ・柿入り白和え ・根菜煮 560Kcal	2 ・ご飯 ・コーンスープ ・ムニエル ・サラダ ・ナスの味噌炒め 575Kcal
4 ・ちらし寿司 ・味噌汁 ・魚の磯辺焼き ・かぼちゃの揚げ煮 575Kcal	5 ・ご飯 ・味噌汁 ・和風ミートローフ ・サラダ ・胡麻煮 575Kcal	6 ・ハヤシライス ・サラダ ・スープ煮 580Kcal	7 ・ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮風 ・のり和え ・大根とあさり煮 581Kcal	8 ・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚 ・春雨の酢の物 ・ナスのチーズ焼き 558Kcal	9 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の蒲焼き ・人参サラダ ・青菜のあんかけ 572Kcal
11 ・ご飯 ・薄くず汁 ・鮭の味噌焼き ・卵とエビのサラダ ・大根のあんかけ 567Kcal	12 ・ご飯 ・スープ ・魚の四川風 ・中華サラダ ・ニラ玉 560Kcal	13 ・ご飯 ・味噌汁 ・親子煮 ・ごぼうの胡麻和え ・フロッコリ炒め 556Kcal	14 ・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の香味焼き ・サラダ ・とぼろ煮 579Kcal	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 586Kcal	16 ・カレーライス ・サラダ ・おかか煮 580Kcal
18 ・ご飯 ・スープ ・チキンソテー ・キャベツのサラダ ・かぼちゃのクリーム煮 562Kcal	19 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のネギ塩焼き ・サラダ ・玉ネギの炒煮 568Kcal	20 一お楽しみ献立一 ・にぎり寿司 ・味噌汁 ・サラダ ・煮物 ・フルーツ 582Kcal	21 ・ご飯 ・スープ ・豚肉と春雨の炒め物 ・マリネ風 ・卯の花 582Kcal	22 ・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の塩焼き ・ポテトサラダ ・五目金平 562Kcal	23 ・きのこおこわ ・そうめん汁 ・魚の田楽 ・柿入り生酢 ・大学芋 570Kcal
25 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の竜田焼き ・ゴマサラダ ・ジャーマンポテト 567Kcal	26 ・ご飯 ・スープ ・豚肉とナスの味噌炒め ・大根サラダ ・じゃが煮 564Kcal	27 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のきのこソースかけ ・スパゲティ-サラダ ・ひじき煮 561Kcal	28 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の沢煮蒸し ・さつまいもサラダ ・切干大根の煮物 575Kcal	29 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り焼き ・サラダ ・さつまいもと小豆煮 578Kcal	30 ・しらおチャーハン ・スープ ・野菜の旨煮 ・中華和え ・シューマイ 575Kcal

* 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

