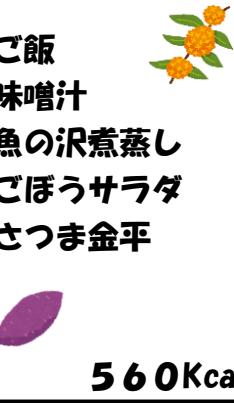
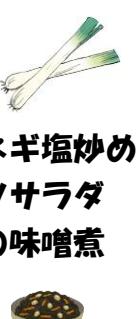
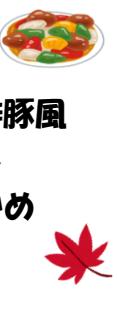
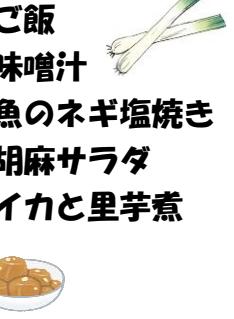
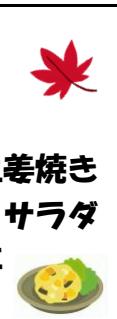
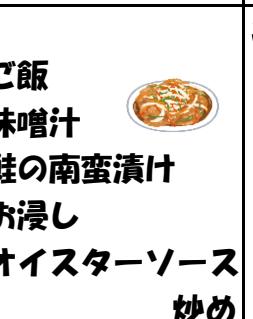
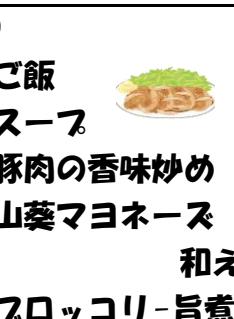


# 10月献立表

月	火	水	木	金	土
		<p>1            • 栗ご飯            • 薄くず汁            • 魚のネギ味噌焼き            • 五目生酢            • 煮物</p>  <p>573Kcal</p>	<p>2            • ご飯            • 味噌汁            • 魚の沢煮蒸し            • ごぼうサラダ            • さつま金平</p>  <p>560Kcal</p>	<p>3            • ご飯            • スープ            • マーボーナス            • 中華サラダ            • ニラ玉</p>  <p>565Kcal</p>	<p>4            • ご飯            • 味噌汁            • 魚の香草焼き            • サラダ            • 切干大根煮</p>  <p>560Kcal</p>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ご飯</li> <li>• 味噌汁</li> <li>• メンチカツ</li> <li>• 酢の物</li> <li>• 煮浸し</li> </ul>  <p>583Kcal</p>	<p>7            • ご飯            • スープ            • 魚の四川風            • 中華和え            • シューマイ</p>  <p>563Kcal</p>	<p>8            • 魚貝のカレー            • サラダ            • おろし煮</p>  <p>582Kcal</p>	<p>9  <b>一お楽しみ献立一</b></p>  <p>562Kcal</p>	<p>10            • ご飯            • 味噌汁            • 魚の千草焼き            • 辛子和え            • 人参のたらこ炒め</p>  <p>572Kcal</p>
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 山里ちらし</li> <li>• カキ玉汁</li> <li>• 魚の田楽</li> <li>• 柿入り白和え</li> </ul>  <p>568Kcal</p>	<p>14            • ご飯            • スープ            • 牛肉のネギ塩炒め            • キャベツサラダ            • ひじきの味噌煮</p>  <p>572Kcal</p>	<p>15            • ご飯            • コーンスープ            • ムニエル            • 春雨サラダ            • 野菜のトマト煮</p>  <p>578Kcal</p>	<p>16            • ご飯            • スープ            • ミートローフ            • 和風サラダ            • 大根とあさり煮</p>  <p>570Kcal</p>	<p>17            • ご飯            • 味噌汁            • 肉豆腐            • おろし酢和え            • 煮豆</p>  <p>578Kcal</p>
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ご飯</li> <li>• スープ</li> <li>• 鶏肉の酢豚風</li> <li>• 中華浸し</li> <li>• もやし炒め</li> </ul>  <p>574Kcal</p>	<p>21            • ご飯            • 味噌汁            • 魚の            • きのこソースかけ            • サラダ            • 青菜のクリーム煮</p>  <p>575Kcal</p>	<p>22            • ご飯            • そうめん汁            • 炒り鶏            • サラダ            • 味噌玉子</p>  <p>565Kcal</p>	<p>23            • ご飯            • 味噌汁            • 魚のネギ塩焼き            • 胡麻サラダ            • イカと里芋煮</p>  <p>570Kcal</p>	<p>24            • ご飯            • すまし汁            • 鮭の味噌焼き            • 梅サラダ            • ナス炒め</p>  <p>568Kcal</p>
27	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ご飯</li> <li>• 味噌汁</li> <li>• サバの生姜焼き</li> <li>• かぼちゃサラダ</li> <li>• 五目金平</li> </ul>  <p>567Kcal</p>	<p>28            • ご飯            • スープ            • ハンバーグ            • サラダ            • 山菜煮</p>  <p>570Kcal</p>	<p>29            • ご飯            • 味噌汁            • 鮭の南蛮漬け            • お浸し            • オイスターソース炒め</p>  <p>568Kcal</p>	<p>30            • ご飯            • スープ            • 豚肉の香味炒め            • 山葵マヨネーズ            • フロッコリーソース和え</p>  <p>574Kcal</p>	<p>31            • ご飯            • 味噌汁            • 鶏肉の            • マスタード焼き            • サラダ            • かぼちゃグラタン</p>  <p>570Kcal</p>

\*注文の都合により献立を変更することがあります。

いづみの苑 通所介護事業所

