

10月献立表

月	火	水	木	金	土
		1 ・栗ご飯 ・薄くず汁 ・魚のネギ味噌焼き ・五目生酢 ・煮物  573Kcal	2 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の沢煮蒸し ・ごぼうサラダ ・さつま金平  560Kcal	3 ・ご飯 ・スープ ・マーボーナス ・中華サラダ ・ニラ玉  565Kcal	4 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香草焼き ・サラダ ・切干大根煮  560Kcal
	6 ・ご飯 ・味噌汁 ・メンチカツ ・酢の物 ・煮浸し  583Kcal	7 ・ご飯 ・スープ ・魚の四川風 ・中華和え ・シューマイ  563Kcal	8 ・魚貝のカレー ・サラダ ・おろし煮  582Kcal	9 ーお楽しみ献立ー   562Kcal	10 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の千草焼き ・辛子和え ・人参のたらこ炒め  572Kcal
	13 ・山里ちらし ・カキ玉汁 ・魚の田楽 ・柿入り白和え  568Kcal	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  572Kcal	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  578Kcal	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 ・肉豆腐 ・おろし酢和え ・煮豆  578Kcal
	20 ・ご飯 ・スープ ・鶏肉の酢豚風 ・中華浸し ・もやし炒め  574Kcal	21 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の ・きのこソースがけ ・サラダ ・青菜のクリーム煮  575Kcal	22 ・ご飯 ・そうめん汁 ・炒り鶏 ・サラダ ・味噌玉子  565Kcal	23 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のネギ塩焼き ・胡麻サラダ ・イカと里芋煮  570Kcal	24 ・ご飯 ・すまし汁 ・鮭の味噌焼き ・梅サラダ ・ナス炒め  568Kcal
	27 ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの生姜焼き ・かぼちゃサラダ ・五目金平  567Kcal	28 ・ご飯 ・スープ ・ハンバーグ ・サラダ ・山菜煮  570kcal	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  568kcal	30 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の香味炒め ・山葵マヨネーズ 和え ・フロッコリ-旨煮  574kcal	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  570kcal
					

* 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



2025年10月