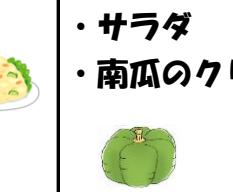
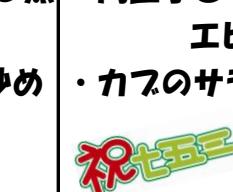
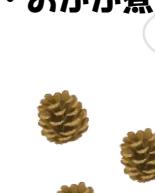
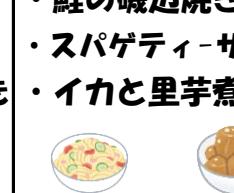
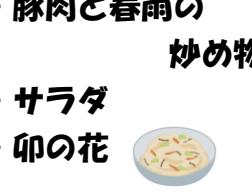
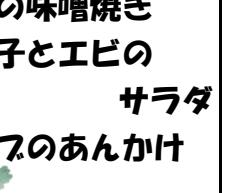


11月献立表

月	火	水	木	金	土
					1 ・栗ご飯 ・カキ玉汁 ・魚の柚子味噌焼き ・柿入り白和え ・根菜煮  
3 ・赤飯 ・味噌汁 ・鶏肉の味付天ぷら ・甘酢和え ・煮物  584Kcal	4 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香草焼き ・五目生酢 ・含め煮  563Kcal	5 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の味噌炒め ・サラダ ・大根とあさり煮  571Kcal	6 ・ご飯 ・コーンスープ ・鮭のムニエル ・マリネ ・コンソメ煮  572Kcal	7 ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの塩焼き ・ポテトサラダ ・五目金平  563Kcal	8 ・ご飯 ・スープ ・チキンソテー ・サラダ ・南瓜のクリーム煮  564Kcal
10 ・ご飯 ・そうめん汁 ・鮭の沢煮蒸し ・さつま芋サラダ ・ナスの味噌炒め  575Kcal	11 一お楽しみ献立一 ・にぎり寿司 ・味噌汁 ・サラダ ・炒め物 ・フルーツ  570Kcal	12 ・ご飯 ・スープ ・魚の四川風 ・中華サラダ ・ニラ玉  570Kcal	13 ・ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮風 ・お浸し ・ひじき煮  575Kcal	14 ・ご飯 ・薄くず汁 ・豚肉の玉子とじ煮 ・酢味噌和え ・フロッコリー炒め  576Kcal	15 ・ピラフ ・野菜スープ ・肉団子とエビフライ ・カブのサラダ  570Kcal
17 ・ポークカレー ・サラダ ・おかか煮  579Kcal	18 ・ご飯 ・スープ ・マーぼー豆腐 ・中華和え ・旨煮  578Kcal	19 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の香味焼き ・サラダ ・さつま芋と小豆煮  578Kcal	20 ・ご飯 ・すまし汁 ・サバの味噌煮 ・サラダ ・野菜のチーズ焼き  573Kcal	21 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の磯辺焼き ・サラダ ・イカと里芋煮  561Kcal	22 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のネギ塩焼き ・サラダ ・玉ねぎの炒煮  577Kcal
24 ・五目おこわ ・味噌汁 ・サバのゆうあん焼 ・おろし酢和え ・煮豆  560Kcal	25 ・ご飯 ・スープ ・豚肉と春雨の炒め物 ・サラダ ・卵の花  571Kcal	26 ・ご飯 ・すまし汁 ・鮭の味噌焼き ・玉子とエビのサラダ ・カブのあんかけ  564Kcal	27 ・ハヤシライス ・サラダ ・コンニャク金平  575Kcal	28 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の竜田焼き ・ゴマサラダ ・ジャーマンポテト  578Kcal	29 ・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・酢の物 ・味噌玉子  575Kcal

*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