

# 11月献立表

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

\* 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11月