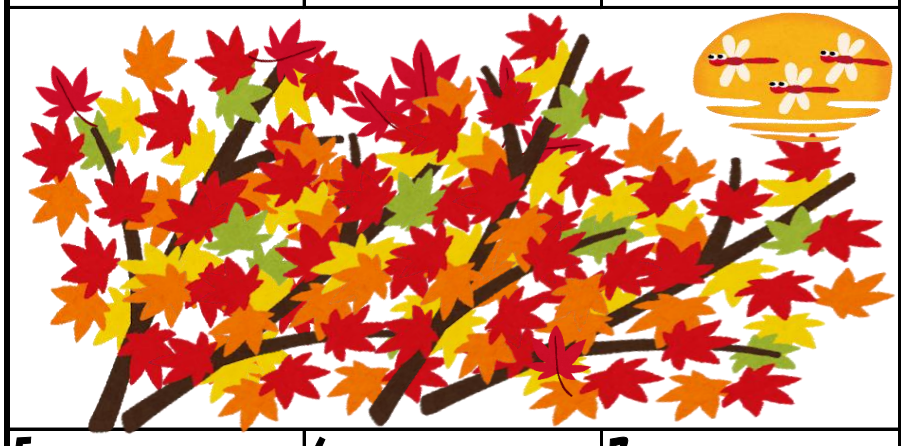
１０　月　献　立　表

月	火	水	木	金	土
			1 ・五目ご飯 ・味噌汁 ・サバの塩焼き ・五目生酢 ・高野豆腐の煮物 ５７１Kcal	2 ・ご飯 ・スープ ・豚肉と春雨炒め ・鮭缶サラダ ・大根とあさり煮 ５７８Kcal	3 ・ご飯 ・スープ ・鶏肉の酢豚風 ・中華サラダ ・もやし炒め ５７４Kcal
5 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の治部煮 ・さつま芋サラダ ・佃煮 ５８０Kcal	6 ・ご飯 ・スープ ・牛肉のネギ塩炒め ・キャベツサラダ ・含め煮 ５７５Kcal	7 ーお楽しみ献立ー	8 ・魚貝のカレー ・サラダ ・おろし煮 ５８２Kcal	9 ・ご飯 ・すまし汁 ・鮭の味噌焼き ・じゃが芋サラダ ・切干大根煮 ５７７Kcal	10 ・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の生姜焼き ・サラダ ・五目金平 ５７２Kcal
12 ・山里ちらし ・カキ玉汁 ・魚の田楽 ・柿入り白和え ５８４Kcal	13 ・ご飯 ・コーンスープ ・ムニエル ・春雨サラダ ・野菜のトマト煮 ５６８Kcal	14 ・ご飯 ・コンソメスープ ・ハンバーグ ・サラダ ・山菜煮 ５７０Kcal	15 ・ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮風 ・のり和え ・さつま芋の レーズン煮 ５８２Kcal	16 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香味焼き ・大根サラダ ・里芋とイカの煮物 ５７３Kcal	17 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の味噌炒め ・サラダ ・南瓜と小豆煮 ５８０Kcal
19 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の焼き肉 ・スパゲティサラダ ・大根のあんかけ ５７４Kcal	20 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の甘酢あん ・ピーナッツ和え ・ジャーマンポテト ５５８Kcal	21 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の竜田焼き ・マリネ ・炒め物 ５７３Kcal	22 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の沢煮蒸し ・サラダ ・青菜のあんかけ ５６６Kcal	23 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の千草焼き ・辛子和え ・卯の花 ５７８Kcal	24 ・ご飯 ・味噌汁 ・吉野煮 ・胡麻酢和え ・煮豆 ５６４Kcal
26 ・ご飯 ・スープ ・魚の四川風 ・中華和え ・シューマイ ５６３kcal	27 ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の玉子とじ ・サラダ ・ブロッコリ-炒め ５７０kcal	28 ・ご飯 ・薄くず汁 ・鶏肉の ネギ味噌焼き ・サラダ ・ひじきの煮物 ５６０kcal	29 ・ご飯 ・スープ ・八宝菜 ・サラダ ・ニラ玉 ５７６kcal	30 ・ご飯 ・すまし汁 ・鯖の味噌煮 ・ゴマサラダ ・さつま金平 ５７０kcal	31 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の 粒マスタード焼き ・サラダ ・グラタン風 ５８２kcal

＊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



2026年10月