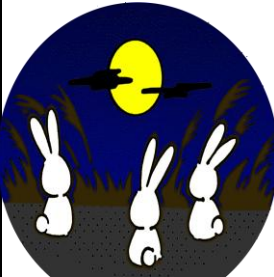
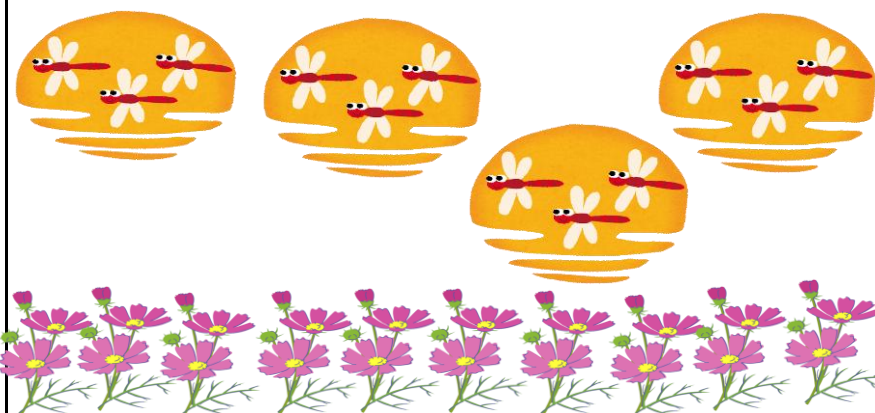


9 月 献 立 表

月	火	水	木	金	土
	1 ・菜飯 ・味噌汁 ・和風ハンバーグ ・サラダ ・高野豆腐の煮物 571Kcal	2 ・ご飯 ・味噌汁 ・牛肉と卵の炒め物 ・サラダ ・さつまいもの甘煮 580Kcal	3 ・ご飯 ・味噌汁 ・サワラのマスタード焼き ・ポテトサラダ ・青菜の煮浸し 578Kcal	4 ・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の塩焼き ・大根サラダ ・野菜炒め 570Kcal	5 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の焼き肉 ・春雨サラダ ・じゃが煮 575Kcal
	7 ・ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮風 ・のり和え ・大根とあさり煮 570Kcal	8 ・ポークカレー ・サラダ ・コンニャク金平 580Kcal	9 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の香草焼き ・かぼちゃサラダ ・青菜のあんかけ 571Kcal	10 ・ご飯 ・コーンスープ ・チキンソテー ・サラダ ・コンソメ煮 576Kcal	11 ・ご飯 ・スープ ・肉団子の四川風 ・中華浸し ・ニラ玉 570Kcal
14 お楽しみ献立 	15 ・ご飯 ・薄くず汁 ・魚の蒲焼き ・ゴマサラダ ・みそ玉子 563Kcal	16 ・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・天ぷら ・ウナギの蒲焼き ・酢の物 ・フルーツ 589Kcal	17 ・栗ご飯 ・味噌汁 ・魚の二色揚げ ・生酢 ・炊き合わせ ・フルーツ 584Kcal	18 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚のネギ塩焼き ・ごぼうサラダ ・含め煮 568Kcal	19 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り焼き ・魚貝のマリネ ・ひじき煮 562Kcal
21 ・松茸ご飯 ・味噌汁 ・魚のウニ風味 ・みどり酢和え ・がんも煮 敬老の日 560Kcal	22 ・香り寿司 ・けんちん汁 ・冬瓜の肉味噌がけ ・山葵マヨネーズ和え 575Kcal	23 ・さつまいもご飯 ・野菜の沢煮椀 ・粕漬け魚 ・甘酢和え ・ナスの炒め物 秋分の日 560Kcal	24 ・ご飯 ・スープ ・豚肉の味噌炒め ・キャベツサラダ ・南瓜と小豆煮 580Kcal	25 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の甘酢あん ・ピーナッツ和え ・ジャーマンポテト 576Kcal	26 ・ご飯 ・カキ玉汁 ・鯖の味噌煮 ・サラダ ・ピーマンたらこ炒め 567Kcal
28 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の沢煮蒸し ・じゃが芋サラダ ・五目金平 560Kcal	29 ・ご飯 ・すまし汁 ・鮭の味噌焼き ・梅肉和え ・ナスの炒め物 571Kcal	30 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の香味焼き ・ピーナッツ和え ・かぼちゃの煮物 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



2026年9月