11 月 献 立 表

月	火	水	木	金	土
2 ・山菜ご飯 ・味噌汁 ・鯖の塩焼き ・五目生酢 ・高野豆腐の煮物 576Kcal	3 ・山里ちらし ・すまし汁 ・魚の田楽風 ・柿入り白和え 574Kcal	4 ・ご飯 ・カキ玉汁 ・魚の塩麹焼き ・ポテトサラダ ・野菜炒め 578Kcal	5 ・ご飯 ・スープ ・鶏肉の酢豚風 ・中華和え ・もやし炒め 580Kcal	6 ・ハヤシライス ・サラダ ・コンニャク金平 580Kcal	7 ・ご飯 ・スープ ・豚肉と 春雨の炒め物 ・鮭缶サラダ ・大根とあさり煮 576Kcal
9 ・ご飯 ・かぼちゃスープ ・ムニエル ・マリネ ・コンソメ煮 580Kcal	10 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の梅肉焼き ・ツナサラダ ・山菜煮 563Kcal	11 ・カレーライス ・サラダ ・おかか煮 580Kcal	12 ・ご飯 ・味噌汁 ・和風ハンバーグ ・サラダ ・白滝のたらこ炒め 582Kcal	13 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の南蛮漬け ・ごま和え ・ひじき煮 563Kcal	14 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の香草焼き ・サラダ ・じゃが煮 571Kcal
16 ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の香味炒め ・ごぼうサラダ ・切干大根煮 584Kcal	17 ・ご飯 ・スープ ・肉団子の四川風 ・中華サラダ ・ニラ玉 581Kcal	18 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の唐揚げ ・春雨サラダ ・五目金平 577Kcal	19 ーお楽しみ献立ー	20 ・ご飯 ・すまし汁 ・鶏肉の味噌漬け ・サラダ ・玉ネギ炒め煮 576Kcal	21 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のきのこ ソースがけ ・サラダ ・クリーム煮 573Kcal
23 ・栗おこわ(栗粥) ・味噌汁 ・魚のゆうあん焼き ・おろし酢和え ・含め煮 567Kcal	24 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の 粒マスタード焼き ・サラダ ・グラタン 575Kcal	25 ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の味噌漬け ・サラダ ・大根のあんかけ 571Kcal	26 ・ご飯 ・味噌汁 ・筑前煮 ・サラダ ・ナスの香味炒め 577Kcal	27 ・ご飯 ・味噌汁 ・魚の沢煮蒸し ・人参サラダ ・さつま芋の甘煮 572Kcal	28 ・ご飯 ・味噌汁 ・牛肉の柳川風 ・サラダ ・野菜の旨煮 582Kcal
30 ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の 梅竜田焼き ・ゴマサラダ ・ジャーマンポテト 573kcal					

＊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11月