




# 献立表



いずみ園 2023年8月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	火	1.ご飯 2.茹で豚の酢みそかけ 3.切干大根煮 4.ほうれん草のごま和え 5.けんちん汁	601	20.5	21	3.5
2	水	1.ご飯 2.揚げ魚のみぞれ煮 3.肉入り金平 4.エビとブロッコリーサラダ 5.味噌汁(もやし/わかめ)	582	22.6	18.7	3.5
3	木	1.豚丼 2.ほうれん草炒め 3.きゅうりともやしの三杯酢 4.ミルクゼリー 5.味噌汁(卵/葉大根)	588	24.5	15.1	3.9
4	金	1.ご飯 2.チキンの甘酢あんかけ 3.じゃが煮 4.中華和え 5.味噌汁(キャベツ/長ねぎ)	583	19.8	15.9	3.3
5	土					
6	日					
7	月	1.ハヤシライス 2.フレンチサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.スープ	582	17.3	19.4	3.2
8	火	1.生姜ご飯 2.鶏の照り焼き 3.ジャーマンポテト 4.トマトサラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)	584	20.2	22.5	4.1
9	水	1.ご飯 2.チキントマト煮 3.マカロニソテー 4.和風サラダ 5.味噌汁(白菜/きざみ揚げ)	597	21.5	18.7	3.5
10	木	夏祭り 	748	34.3	3.06	4.4
11	金					
12	土					
13	日					
14	月	1.ご飯 2.チキンカツ 3.きんぴらごぼう 4.中華風冷奴 5.味噌汁(もやし/わかめ)	596	21.5	21.5	3
15	火	1.ご飯 2.親子煮 3.ほうれん草ソテー 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(麩/小松菜)	580	18.7	19.7	3.6
16	水	1.ご飯 2.ミートローフ 3.切干大根煮 4.オクラ和え 5.味噌汁(豆腐/葉大根)	603	23.6	18.8	3.3
17	木	1.ご飯 2.魚のトマトソース 3.厚揚げの煮物 4.かぼちゃサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/長ねぎ)	560	23.7	17.4	4.2
18	金	1.エビピラフ 2.肉団子煮 3.キャベツサラダ 4.スープ	586	19.1	20.8	4.5
19	土					
20	日					
21	月	1.枝豆ご飯 2.揚げ鶏の葱ソース 3.ひじき煮 4.コールスロー 5.味噌汁(さつまいも/長ねぎ)	621	22	22.4	4.1
22	火	1.ご飯 2.魚野菜あんかけ 3.柳川風煮 4.ほうれん草マヨ和え 5.味噌汁(豆腐/長ねぎ)	596	24.9	20.7	3
23	水	1.ご飯 2.鶏の照り焼き 3.じゃが芋金平 4.カニカマサラダ 5.味噌汁(えのき茸/ほうれん草)	593	19.7	22.5	3.4
24	木	1.ご飯 2.スープカレー 3.ツナサラダ 4.フルーチェ(バナナ)	608	15.3	23.6	1.7
25	金	1.ご飯 2.豚生姜炒め 3.ラタトゥイユ 4.ミモザサラダ 5.味噌汁(もやし/小松菜)	596	26.3	20.2	3.6
26	土					
27	日					
28	月	1.ご飯 2.魚のごまみそ焼き 3.じゃが芋のそぼろ煮 4.キャベツピーナッツ和え 5.味噌汁(さつまいも/長ねぎ)	595	25	16.1	3.2
29	火	1.ご飯 2.豚冷しゃぶ風 3.五目金平 4.ほうれん草三色和え 5.味噌汁(もやし/えのき茸)	606	18.1	24.6	3.8
30	水	1.親子そぼろ丼 2.さつま芋サラダ 3.リンゴゼリー 4.味噌汁(麩/わかめ)	607	22.5	18.7	3
31	木	1.ご飯 2.鶏肉マヨネーズ焼き 3.きざみ昆布煮物 4.いんげん生姜和え 5.味噌汁(玉ねぎ/きざみ揚げ)	583	18.7	24	3.7

