

6月の予定献立表<変更後>

いずみ園 2018年6月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	金	1.ご飯 2.豚玉煮 3.麻婆炒め 4.いんげんごま和え 5.味噌汁(じゃがいも/玉ねぎ)	620	20.1	25	3.3
2	土					
3	日					
4	月	1.ご飯 2.青椒肉絲 3.大根の肉みそかけ 4.ナムル 5.味噌汁(豆腐/ねぎ)	594	24	17.4	4.5
5	火	1.ご飯 2.白身魚フライ 3.筑前煮 4.中華サラダ 5.味噌汁(白菜/にら)	602	23.7	17.1	4
6	水	1.ご飯 2.鶏照り焼き 3.さつま芋と昆布煮 4.ごぼうサラダ 5.すまし汁(はんぺん/三つ葉)	598	18.2	20.7	3.2
7	木	1.オムライス 2.きのこソテー 3.春菊のピーナッツ和え 4.いちごアイス 5.コンソメスープ	602	14.6	21.5	3.5
8	金	1.菜飯 2.鮭の粕漬け焼き 3.アスパラ炒め 4.マカロニサラダ 5.味噌汁(もやし/ねぎ)	561	25.1	16.4	2.9
9	土					
10	日					
11	月	1.グリーンピースご飯 2.サワラ西京焼き 3.切干大根煮 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(白菜/油揚げ)	601	23.8	19.7	3.8
12	火	1.カレーライス 2.海老とブロッコリーのサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.コンソメスープ	594	18	18.7	3.1
13	水	1.ご飯 2.回鍋肉 3.大根旨煮 4.菜の花スパサラ 5.味噌汁(もやし/にら)	598	22.2	20.3	4.1
14	木	1.ご飯 2.鯖の香り味噌焼き 3.筍おかか煮 4.チキンサラダ 5.味噌汁(里芋/ねぎ)	596	22	22.8	3.5
15	金	1.ご飯 2.ハンバーグ 3.かぼちゃそぼろ煮 4.白菜梅和え 5.ワンタンスープ	600	22.2	15.7	2.9
16	土					
17	日					
18	月	1.ご飯 2.タンドリーチキン 3.五目煮豆 4.フレンチサラダ 5.味噌汁(豆腐/ねぎ)	611	23.5	18	3.2
19	火	1.ご飯 2.豚冷しゃぶ風 3.炒り豆腐 4.菜の花お浸し 5.味噌汁(じゃが芋/ねぎ)	601	22	23	2.9
20	水	1.桜えびご飯 2.ブリの照り焼き 3.ビーフソテー 4.ミモザサラダ 5.味噌汁(もやし/ねぎ)	601	24.9	20.9	4.2
21	木	1.ご飯 2.鶏唐揚げ 3.豆腐真丈の煮物 4.春菊おろし和え 5.味噌汁(白菜/油揚げ)	618	21.3	24.9	4
22	金	1.ハヤシライス 2.シーフードサラダ 3.リンゴゼリー 4.玉子スープ	614	22.4	18.4	2.8
23	土					
24	日					
25	月	1.中華丼 2.カニ風味サラダ 3.杏仁豆腐 4.味噌汁(キャベツ)	607	23.5	16.2	4.1
26	火	1.ご飯 2.鮭のバター焼き 3.揚げなすおろし煮 4.トマトサラダ 5.味噌汁(里芋/玉ねぎ)	590	20.3	23.9	2.9
27	水	1.ご飯 2.ミートローフ 3.五目金平 4.ほうれん草の磯和え 5.味噌汁(豆腐/なめこ)	585	23.1	17.6	3.5
28	木	1.しらすと高菜ご飯 2.鶏肉みそ漬け 3.高野豆腐の煮物 4.果物(ぶどう) 5.味噌汁(キャベツ/ねぎ)	582	24.3	18.1	4.4
29	金	1.ご飯 2.赤魚中華香味ソース 3.肉じゃが 4.チーズサラダ 5.味噌汁(大根)	595	25.4	18.2	4
30	土					

