

# 9月の予定献立表

いずみ園 2018年9月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	土					
2	日					
3	月	1.菜飯 2.サバの塩焼き 3.金平ごぼう 4.エビとブロッコリーのサラダ 5.味噌汁(キャベツ/油揚げ)	599	21.1	23.7	3.4
4	火	1.ご飯 2.鶏肉きのこソース 3.ビーフソテー 4.いんげん胡麻マヨ和え 5.味噌汁(もやし/にら)	595	21.1	19.7	3.4
5	水	1.ご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.さつま芋サラダ 4.リンゴゼリー 5.豚汁	592	17.8	17.1	2.5
6	木	1.ハヤシライス 2.シーザーサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.コンソメスープ	614	18.4	23.7	3.2
7	金	1.ご飯 2.回鍋肉 3.ひじき煮 4.中華和え 5.ワンタンスープ	541	19.4	14.9	3
8	土					
9	日					
10	月	1.ご飯 2.タラのトマトソース 3.もやしソテー 4.かぼちゃサラダ 5.味噌汁(白菜/ねぎ)	583	22.3	20.4	3.5
11	火	1.カレーライス 2.フレンチサラダ 3.ぶどうゼリー 4.コンソメスープ	562	16.2	15.9	3.3
12	水	1.チャーハン 2.シュウマイ 3.春雨サラダ 4.杏仁豆腐 5.玉子スープ	635	18.3	19.6	4.4
13	木	1.ご飯 2.太刀魚のマヨネーズ焼き 3.豆腐真丈の煮物 4.春菊の和え物 5.味噌汁(白菜/ねぎ)	598	20.8	23.7	3.5
14	金	1.ご飯 2.鶏のネギ味噌焼き 3.かぼちゃ煮物 4.大根サラダ 5.味噌汁(豆腐/ねぎ)	596	19.8	20.2	3.4
15	土					
16	日					
17	月	1.ご飯 2.親子煮 3.アスパラソテー 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(茄子/ねぎ)	596	18.7	22.5	3.9
18	火	1.ご飯 2.揚げ鶏のネギソース 3.切干大根煮 4.オクラ和風和え 5.味噌汁(白菜/油揚げ)	583	20.3	19.8	3.4
19	水	1.ご飯 2.ブリの照り焼き 3.里芋のそぼろ煮 4.ほうれん草の胡麻和え 5.味噌汁(もやし/にら)	528	23.9	13.5	3.3
20	木	1.ご飯 2.ミートローフ 3.ぜんまい炒め煮 4.ごぼうサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/人参)	608	19.9	21.6	3.5
21	金	1.エビピラフ 2.肉団子煮 3.チーズサラダ 4.ミルクゼリー 5.コンソメスープ	601	22.4	16.7	4.9
22	土					
23	日					
24	月	1.ご飯 2.赤魚野菜あんかけ 3.いんげんソテー 4.棒棒鶏サラダ 5.味噌汁(大根/油揚げ)	588	22.3	22.9	3.4
25	火	1.ご飯 2.サバの照り焼き 3.柳川風煮 4.マカロニサラダ 5.味噌汁(大根)	588	23.3	20.6	3.1
26	水	1.ご飯 2.コロッケ 3.金平大根 4.中華風胡麻和え 5.味噌汁(白菜)	597	15.7	17.2	3.1
27	木	1.さつま芋ご飯 2.タンダーチキン 3.冬瓜水晶煮 4.ほうれん草のツナ和え 5.オレンジゼリー 6.味噌汁(豆腐/なめこ)	597	23.5	16.5	4.2
28	金	1.ご飯 2.豚冷しゃぶ 3.じゃがいも金平 4.菜の花菜種和え 5.味噌汁(しめじ/ほうれん草)	586	20.6	20.9	3.1
29	土					
30	日					

