

10月の予定献立表

いずみ園 2018年10月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	月	1.中華丼 2.ささみといんげんの和え物 3.二色ゼリー 4.玉子スープ	639	24	25.2	3.5
2	火	1.ご飯 2.ハンバーグ 3.大根コンソメ煮 4.トマトサラダ 5.味噌汁(しいたけ/油揚げ)	591	19.8	23	3.7
3	水	1.ご飯 2.麻婆豆腐 3.茄子の煮浸し 4.春雨サラダ 5.味噌汁(白菜/ねぎ)	587	19	20	3.6
4	木	1.ご飯 2.鮭バター醤油焼き 3.ブロッコリーのカニあんかけ 4.キャベツ胡麻和え 5.味噌汁(豆腐/ねぎ)	531	25.4	12.3	3.9
5	金	1.ご飯 2.鶏のチーズ焼き 3.きのこソテー 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(大根)	617	22.3	25.8	2.7
6	土					
7	日					
8	月	1.ご飯 2.鯖の胡麻味噌焼き 3.もやしソテー 4.菜の花のお浸し 5.味噌汁(大根/ねぎ)	584	22.3	23.6	3
9	火	1.あんかけチャーハン 2.シュウマイ 3.ナムル 4.杏仁豆腐 5.中華スープ	613	16.8	17.2	3.3
10	水	1.ご飯 2.鯖の竜田揚げ 3.切干大根煮 4.菜の花菜種和え 5.味噌汁(玉ねぎ/にら)	547	22.4	15	3.5
11	木	1.ご飯 2.鶏照り焼き 3.肉じゃが 4.カニかまサラダ 5.味噌汁(キャベツ/ねぎ)	632	21.4	25.7	3.4
12	金	1.きのこご飯 2.鮭の塩焼き 3.筑前煮 4.カリフラワーの酢漬け 5.味噌汁(もやし/油揚げ)	548	23.9	14.3	4.8
13	土					
14	日					
15	月	1.ご飯 2.鮭の西京焼き 3.さつま芋と豚炒め煮 4.春菊の胡麻和え 5.味噌汁(大根/ねぎ)	556	24	11.8	3.3
16	火	1.ご飯 2.チキンのトマトソース 3.ジャーマンポテト 4.ひじきサラダ 5.味噌汁(キャベツ/ねぎ)	658	20.6	27.6	4.2
17	水	1.カレーライス 2.グリーンサラダ 3.バニラババロア 4.かき卵スープ	597	18.2	19.6	2.8
18	木	1.ご飯 2.赤魚の粕漬け焼き 3.柳川風煮 4.さつま芋サラダ 5.味噌汁(白菜/油揚げ)	573	20.9	16.1	3.5
19	金	1.ご飯 2.鶏唐揚げ 3.ほうれん草ソテー 4.もやし胡麻酢和え 5.味噌汁(玉ねぎ/にら)	600	21.7	24.4	3.1
20	土					
21	日	いずみ園祭				
22	月	いずみ園祭 振替休日				
23	火	1.ご飯 2.豚生姜炒め 3.ぜんまいの炒め煮 4.盛り合わせサラダ 5.味噌汁(白菜/大根)	577	24.6	19	3.5
24	水	1.栗ごはん 2.鱈みぞれソースかけ 3.高野豆腐含め煮 4.いんげん胡麻マヨ和え 5.豚汁	518	23.7	12.5	4.6
25	木	1.ご飯 2.肉団子の甘酢あんかけ 3.棒棒鶏 4.リンゴゼリー 5.かき卵スープ	570	26.5	8.9	3.6
26	金	1.ご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.里芋煮 4.ごぼうサラダ 5.味噌汁(玉ねぎ/ほうれん草)	589	17.4	20.4	3.4
27	土					
28	日					
29	月	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	593	18.5	20.2	3.5
30	火	1.ご飯 2.白身魚磯辺揚げ 3.春雨と挽肉の炒め物 4.いんげん生姜和え 5.味噌汁(玉ねぎ/ほうれん草)	581	22.9	18.9	4
31	水	1.ご飯 2.鶏肉の香味ソースがけ 3.ちくわの煮物 4.ほうれん草ピーナッツ和え 5.味噌汁(キャベツ/油揚げ)	576	22.7	17	4.7

