



7月の予定献立表



いずみ園 2019年6月25日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	月	1.ご飯 2.鶏肉トマトソース 3.ふきと揚げの土佐煮 4.カリフラワーのマリネ 5.味噌汁(白菜/長ねぎ)	607	22.9	21	3.6
2	火	1.ご飯 2.茹で豚の酢みそかけ 3.豆腐真丈の煮物 4.いんげんゴマ和え 5.パパロア 6.味噌汁(じゃがいも/たまねぎ)	617	23.4	15.3	4.6
3	水	1.かき揚げ丼 2.あんかけ豆腐 3.コールスロー 4.すまし汁	588	16.2	18.3	4
4	木	1.ご飯 2.さばの香り味噌焼き 3.ほうれん草のソテー 4.ミモザサラダ 5.味噌汁(里芋/長ねぎ)	625	21.3	27.6	3.7
5	金	1.ご飯 2.青椒肉絲 3.大根の肉みそかけ 4.ナムル 5.そうめん汁	589	22.5	16.4	4.7
6	土					
7	日					
8	月	1.ご飯 2.さけの粕漬焼き 3.アスパラ炒め 4.マカロニサラダ 5.レモンカステラ 6.味噌汁(もやし/青ねぎ)	624	25.5	18.8	2.6
9	火	1.カニあんかけチャーハン 2.肉じゃが 3.中華サラダ 4.アイス 5.きのこスープ	580	15.4	15.4	4.3
10	水	1.ご飯 2.チキンソテー甘みそソース 3.厚揚げ煮物 4.トマトサラダ 5.味噌汁(大根/油揚げ)	590	19.3	21.4	3.3
11	木	1.カレーライス 2.えびとブロッコリーのサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.スープ	605	16.2	19.7	3.6
12	金	1.ご飯 2.サワラ西京焼き 3.切干大根煮 4.南瓜サラダ 5.味噌汁(白菜/油揚げ)	591	22.6	19.4	3
13	土					
14	日					
15	月					
16	火	1.ご飯 2.回鍋肉 3.かぼちゃそぼろ煮 4.白菜梅和え 5.ワンタンスープ	585	22.6	13	3.3
17	水	1.枝豆ご飯 2.アジごま味噌焼き 3.ひじき煮 4.スパサラダ 5.味噌汁(大根)	582	24.7	19.3	4.2
18	木	1.ご飯 2.鶏竜田揚げ 3.大根旨煮 4.菜の花ピーナッツ和え 5.味噌汁(じゃがいも/青ねぎ)	596	20.6	19.9	3.7
19	金	1.ご飯 2.豚冷しゃぶ風 3.五目煮豆 4.フレンチサラダ 5.味噌汁(絹ごし豆腐/青ねぎ)	624	17.7	24.4	2.9
20	土					
21	日					
22	月	1.ご飯 2.魚のクリームソース 3.ジャーマンポテト 4.春菊のごま和え 味噌汁(白菜/油揚げ)	562	21.5	15.9	4.5
23	火	1.ハヤシライス 2.シーフードサラダ 3.杏仁豆腐 4.スープ	629	23.1	20.6	3.7
24	水	1.ご飯 2.ミートローフ 3.ぜんまい炒め煮 4.ほうれん草の磯和え 5.味噌汁(キャベツ/ねぎ)	602	23.2	20.2	3.8
25	木	1.ご飯 2.さけのバター焼き 3.揚げなすおろし煮 4.いんげんゴママヨ和え 5.味噌汁(絹ごし豆腐/なめこ)	584	21.6	23.4	2.7
26	金	1.親子煮 2.五目金平 3.大根サラダ 4.味噌汁(キャベツ/葉大根)	580	18.6	20.9	3.7
27	土					
28	日					
29	月	1.とうもろこしご飯 2.鶏肉みそ漬け 3.高野豆腐の煮物 4.ぶどうゼリー 5.味噌汁(キャベツ/青ねぎ)	604	23.4	17.9	3.9
30	火	1.ご飯 2.赤魚中華香味ソース 3.筑前煮 4.チーズサラダ 5.味噌汁(大根)	570	22.6	18.2	4.5
31	水	1.ご飯 2.豚の柳川風煮 3.白菜ゆかり和え 4.味噌汁(じゃがいも/万能ねぎ)	603	19.1	21.9	3.3

