



献立表

いずみ園 2019年8月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	木	1.チャーハン 2.シュウマイ 3.大根サラダ 4.フルーツヨーグルト 5.わかめスープ	591	14.4	22.4	3.3
2	金	1.ご飯 2.チキンの甘酢あんかけ 3.里芋の煮物 4.中華和え 5.味噌汁(白菜/長ねぎ)	570	23.6	18.5	3.1
3	土					
4	日					
5	月	1.ご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.ひじき煮 4.さつま芋サラダ 5.豚汁	586	18.7	17.8	3.4
6	火	夏祭り お楽しみメニュー				
7	水	1.カレーライス 2.フレンチサラダ 3.りんごゼリー 4.スープ	579	15.8	16.8	3.6
8	木	1.ご飯 2.揚げ魚のみぞれ煮 3.ビーフソテー 4.えびとブロッコリーサラダ 5.味噌汁(キャベツ/にんじん)	596	22.8	18	4
9	金	1.ご飯 2.鶏の照り焼き 3.ジャーマンポテト 4.ごま酢和え 5.味噌汁(なめこ水煮/絹ごし豆腐)	595	21.1	21.4	3.6
10	土					
11	日					
12	月					
13	火	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(なす/青ねぎ)	572	17.6	20.6	3.5
14	水	1.ご飯 2.鶏のネギ味噌焼き 3.かぼちゃ煮物 4.トマトサラダ 5.味噌汁(キャベツ/油揚げ)	588	21.6	17.9	3.9
15	木	1.ご飯 2.豚冷しゃぶ風 3.切干大根煮 4.フレンチサラダ 5.卵スープ	599	16.9	24.2	3
16	金	1.ご飯 2.たらのトマトソース 3.肉じゃが 4.ごぼうサラダ 5.味噌汁(絹ごし豆腐/青ネギ)	585	23.4	16.6	3.8
17	土					
18	日					
19	月	1.ご飯 2.赤魚野菜あんかけ 3.いんげんソテー 4.バンバンジーサラダ 5.味噌汁(大根)	589	22	22.9	3.2
20	火	1.エビピラフ 2.肉団子煮 3.コールスロー 4.ミルクゼリー 5.スープ(玉ねぎ/しいたけ)	586	18.6	15.1	4.4
21	水	1.ご飯 2.松風焼き 3.春雨のカレー炒め 4.カニカマサラダ 5.味噌汁(白菜/葉大根)	591	23.2	17.2	5
22	木	1.ご飯 2.鮭の幽庵焼き 3.キャベツソテー 4.マカロニサラダ 5.味噌汁(じゃがいも/玉ねぎ)	587	23.5	19.5	3.5
23	金	1.ご飯 2.揚げ鶏のネギソース 3.チャンプルー 4.ほうれん草のごま和え 5.味噌汁(玉ねぎ/にんじん)	600	24.5	21.9	3.4
24	土					
25	日					
26	月	1.ご飯 2.茹で豚の酢みそかけ 3.炒り豆腐 4.かぼちゃサラダ 5.味噌汁(ほんしめじ/ほうれん草)	627	25.4	21.4	4.1
27	火	1.ご飯 2.白身魚フライ 3.柳川風煮 4.カリフラワーマリネ 5.味噌汁(絹ごし豆腐/なめこ水煮)	599	22.5	21.3	3.2
28	水	1.ご飯 2.タンドリーチキン 3.じゃがいも金平 4.ツナ和え 5.味噌汁(白菜/油揚げ)	576	21.9	19.3	3.4
29	木	1.豚丼 2.アスパラ炒め 3.菜の花菜種和え 4.フルーツヨーグルト 5.味噌汁(もやし/青ネギ)	627	18.7	22.3	4.2
30	金	1.ご飯 2.鯖の照り焼き 3.ひじき煮 4.春雨サラダ 5.かき玉汁	584	23.1	18	3.5
31	土					

