



# 献立表



いずみ園 2019年10月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	火	1.親子丼 2.冬瓜のそぼろあんかけ 3.はるさめサラダ 4.二色ゼリー 5.味噌汁(大根/葉大根)	632	21.5	16.7	4
2	水	1.ご飯 2.麻婆豆腐 3.大根コンソメ煮 4.ごぼうサラダ 5.味噌汁(白菜/油揚げ)	598	18.6	24.2	3.4
3	木	1.ご飯 2.鶏のチーズ焼き 3.きのこソテー 4.キャベツ胡麻和え 5.卵スープ	584	24.1	21.7	2.8
4	金	1.ご飯 2.鮭バター醤油焼き 3.筑前煮 4.ピーナッツ和え 5.味噌汁(絹ごし豆腐/青ねぎ)	586	27.5	17.4	3.9
5	土					
6	日					
7	月	いずみ園27周年 感謝をこめて 令和元年記念講演会 メニュー				
8	火	1.きのこご飯 2.さばのごまみそ焼き 3.もやしソテー 4.お浸し 5.味噌汁(大根/青ねぎ)	595	21.6	23.9	3.9
9	水	1.ご飯 2.豚生姜炒め 3.切干大根煮 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(もやし/油揚げ)	602	22.1	19.9	3.6
10	木	1.あんかけチャーハン 2.春巻き 3.ナムル 4.杏仁豆腐 5.味噌汁(玉ねぎ/にら)	595	15.6	18.8	4.2
11	金	1.ご飯 2.鶏照り焼き 3.かぼちゃ煮物 4.カニかまサラダ 5.味噌汁(じゃがいも/青ねぎ)	582	19.7	15.6	3.6
12	土					
13	日					
14	月	体育の日				
15	火	1.ご飯 2.鶏唐揚げ 3.五目金平 4.もやしゴマ酢和え 5.味噌汁(大根/青ねぎ)	586	20.4	21.4	3
16	水	1.ご飯 2.ミートローフ 3.ほうれん草のソテー 4.カリフラワーの酢漬け 5.スープ(玉ねぎ/にんじん)	589	21.4	19	3.8
17	木	1.ご飯 2.チキンのトマトソース 3.ちくわの煮物 4.ほうれん草ツナ和え 5.味噌汁(白菜/油揚げ)	581	23.5	16.3	4.3
18	金	1.栗ごはん 2.ホッケの塩焼き 3.肉じゃが 4.チーズサラダ 5.味噌汁(絹ごし豆腐/なめこ)	595	24.3	19.5	4.1
19	土					
20	日					
21	月	1.ご飯 2.回鍋肉 3.高野豆腐含め煮 4.かぼちゃサラダ 5.味噌汁(キャベツ/油揚げ)	599	22.9	19.7	3.9
22	火	即位礼正殿の儀				
23	水	1.ご飯 2.タンドリーチキン 3.ぜんまいの炒め煮 4.春雨サラダ 5.味噌汁(里芋/万能ねぎ)	599	19.8	18	3.4
24	木	1.ご飯 2.揚げたらみぞれソースかけ 3.ビーフソテー 4.いんげんごまマヨ和え 5.豚汁	581	21.5	17.7	3.5
25	金	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.スープ	590	17.4	18.9	3.4
26	土					
27	日	いずみ園祭				
28	月	いずみ園祭 振替休日				
29	火	1.とり天丼 2.大根のカニあんかけ 3.オクラのおかか和え 4.コーヒーゼリー 5.味噌汁(キャベツ/油揚げ)	593	20.3	17.3	3.4
30	水	1.ご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.ジャーマンポテト 4.盛り合わせサラダ 5.味噌汁(大根/大根葉)	590	18.2	22.4	3.6
31	木	1.ご飯 2.鶏の香味ソース 3.チャンプルー 4.白菜ドレッシング和え 5.味噌汁(里芋/青ねぎ)	583	23.4	20.6	2.9

