



6月の献立表



いずみ園 2020年6月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	月	1.ご飯 2.鮭サワークリーム 3.切干大根 4.キャベツのサラダ 5.味噌汁(里芋/葉大根)	596	23.8	21.1	3.5
2	火	1.ご飯 2.かぼちゃコロッケ 3.高野豆腐含め煮 4.ツナ和え 5.味噌汁(もやし/にら)	615	19.4	19.5	3.6
3	水	1.ご飯 2.ミートローフ 3.いんげんソテー 4.中華サラダ 5.味噌汁(千切り大根/葉大根)	598	20.2	23	3.7
4	木	1.ご飯 2.豚玉煮 3.カレービーフン 4.えびとブロッコリーのサラダ 5.味噌汁(じゃがいも/たまねぎ)	585	24.6	17.5	3.5
5	金	1.枝豆ご飯 2.鮭の塩焼き 3.炒り豆腐 4.ひじきサラダ 5.ぶどうゼリー 6.味噌汁(白菜/青ねぎ)	591	28.7	18.3	3.8
6	土					
7	日					
8	月	1.ご飯 2.鶏のネギソース 3.厚揚げの煮物 4.マカロニサラダ 5.味噌汁(大根)	615	22.1	22.7	3.3
9	火	1.しらすと高菜ご飯 2.ほっけの塩焼き 3.揚げ茄子そぼろあん 4.さつま芋サラダ 5.味噌汁(絹ごし豆腐/青ネギ)	601	23.3	20.7	3.7
10	水	1.エビピラフ 2.ポークビーンズ 3.ツナサラダ 4.ピーチミルクゼリー 5.コンソメスープ	616	19.7	21.5	4.1
11	木	1.ご飯 2.鯖のみそ漬け焼き 3.筑前煮 4.ブロッコリーのサラダ 5.味噌汁(じゃがいも/玉ねぎ)	591	26.2	17.6	3.3
12	金	1.カレーライス 2.フレンチサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.スープ	614	18.5	20.9	3.9
13	土					
14	日					
15	月	1.ご飯 2.ホキのタルタルかけ 3.春雨と挽肉炒め 4.カニ風味サラダ 5.味噌汁(白菜/青ネギ)	582	22.6	20.5	3.8
16	火	1.ご飯 2.麻婆豆腐 3.しゅうまい 4.もやし中華和え 5.味噌汁(ほうれん草/長ねぎ)	605	23.6	20	3.5
17	水	1.ご飯 2.サーモンフライ 3.肉じゃが 4.もずく酢の物 5.味噌汁(大根)	597	24.7	16.8	3.4
18	木	1.ご飯 2.チキンソテー甘みソース 3.五目豆 4.カリフラワーのマリネ 5.オレンジゼリー 6.味噌汁(キャベツ/わかめ)	601	22.3	18.8	3
19	金	1.ご飯 2.豚冷しゃぶ風 3.ひじき煮 4.ほうれん草のごま和え 5.味噌汁(絹ごし豆腐/なめこ)	591	20.7	22.4	3.2
20	土					
21	日					
22	月	1.ご飯 2.揚げチキンの甘酢あんかけ 3.ぜんまい炒め煮 4.長いも短冊 味噌汁(大根)	597	19.5	18.7	3.2
23	火	1.ご飯 2.タラのカレーソース 3.キャベツソテー 4.牛蒡サラダ 5.味噌汁(なめこ/こねぎ)	590	19.8	23.2	3.5
24	水	1.桜エビご飯 2.鶏照り焼き 3.ほうれん草炒め 4.春雨サラダ 5.味噌汁(絹ごし豆腐/青ネギ)	583	21.2	19.3	4.3
25	木	1.ご飯 2.サバの香味ソース 3.大根と鶏の煮物 4.冷奴 5.味噌汁(ほうれん草/長ねぎ)	609	23.1	24.1	3.7
26	金	1.ご飯 2.ハンバーグ 3.アスパラソテー 4.ナムル 5.卵スープ	596	22.7	23.3	3.4
27	土					
28	日					
29	月	1.ご飯 2.魚のトマトソース 3.豆腐真丈の煮物 4.いんげんごま和え 5.パパロア 6.味噌汁(じゃがいも/たまねぎ)	585	23.1	13.6	4.1
30	火	1.かき揚げ丼 2.あんかけ豆腐 3.チキンサラダ 4.味噌汁(白菜/長ねぎ) 5.りんごゼリー	619	20.2	18.2	3.5

