



献立表



いずみ園 2020年9月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	火	1.ご飯 2.カレーのおろし煮 3.春雨と挽肉の炒め 4.ブロッコリーと卵のサラダ 5.味噌汁(じゃがいも/たまねぎ)	602	19.6	22.2	3.4
2	水	1.ご飯 2.鶏肉トマトソース 3.きのこのベーコンソテー 4.大根サラダ 5.味噌汁(里芋/油揚げ)	581	21.4	21.8	3.7
3	木	1.ご飯 2.コロッケ 3.五目金平 4.ほうれん草の土佐和え 5.かき卵スープ	595	16.3	20.4	3
4	金	1.ご飯 2.サワラのカレームニエル 3.炒り豆腐 4.白菜ゆかり和え 5.味噌汁(キャベツ/青ねぎ)	594	24.7	15.6	2.8
5	土					
6	日					
7	月	1.ご飯 2.魚のクリームソース 3.ごぼうと豚肉の炒り煮 4.マカロニサラダ 5.味噌汁(大根/油揚げ)	599	22.2	18.9	4.6
8	火	1.ピビンバ丼 2.高野と野菜の煮物 3.菜の花の和え物 4.フルーチェ 味噌汁(白菜/青ねぎ)	596	24	17.3	3.6
9	水	1.ご飯 2.鶏の照り焼き 3.切干大根煮 4.チーズサラダ 5.味噌汁(絹ごし豆腐/こねぎ)	596	21.9	22.3	3.6
10	木	1.カレーライス 2.コーンサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.コンソメスープ	596	17.5	18.2	2.7
11	金	1.ご飯 2.鯖の竜田揚げ 3.ビーフソテー 4.お浸し 5.味噌汁(キャベツ/長ねぎ)	612	19.1	26.6	3.3
12	土					
13	日					
14	月	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(なめこ/絹ごし豆腐)	598	20.8	21.3	2.9
15	火	1.ご飯 2.ミートローフ 3.刻み昆布煮物 4.ほうれん草のごま和え 5.味噌汁(じゃがいも/青ねぎ)	594	23.4	18.1	4.3
16	水	1.ご飯 2.チキンの甘酢あんかけ 3.春雨と挽肉の炒め 4.菜の花ツナ和え 5.かき卵スープ	581	22.8	18.2	3.1
17	木	1.ご飯 2.たらのムニエル 3.ひじき煮 4.さつま芋サラダ 5.味噌汁(白菜/きざみ揚げ)	588	21.2	16.9	3.7
18	金	1.ご飯 2.豚の柳川風煮 3.アスパラ炒め 4.ナムル 5.味噌汁(大根/葉大根)	579	20.1	11.6	3.3
19	土					
20	日					
21	月					
22	火					
23	水	1.ご飯 2.青椒肉絲 3.ちくわの煮物 4.ツナサラダ 5.味噌汁(キャベツ/長ねぎ)	590	21.9	16.5	3.9
24	木	1.ご飯 2.チキン南蛮風 3.ぜんまい炒め煮 4.なめたけ和え 5.味噌汁(大根/葉大根)	571	19.3	22.2	3.6
25	金	1.ロールサンド 2.サラダ 3.ピーチミルクゼリー 4.コンソメスープ	608	20.8	29.3	4.1
26	土					
27	日					
28	月	1.ご飯 2.鮭のごま味噌焼き 3.アスパラソテー 4.南瓜サラダ 5.味噌汁(大根/青ねぎ)	581	24.3	20.7	2.6
29	火	1.ご飯 2.ハンバーグ 3.きんぴらごぼう 4.ささ身とおくらの梅和え 5.味噌汁(絹ごし豆腐/青ねぎ)	573	23.2	18.7	3.2
30	水	1.ご飯 2.赤魚中華香味ソース 3.じゃがいもカレー炒め 4.カニ風味サラダ 5.味噌汁(白菜/刻み油揚げ)	570	20	20.5	3.4

