

10月 献立表

October



いずみ園 2020年10月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	木	1.親子丼 2.きのこのソテー 3.はるさめサラダ 4.月見おやき 5.味噌汁(じゃがいも/白ねぎ)	625	20.7	18.3	3.5
2	金	1.ご飯 2.麻婆豆腐 3.大根コンソメ煮 4.ミモザサラダ 5.味噌汁(キャベツ/油揚げ)	584	21.6	21.8	3.9
3	土					
4	日					
5	月	1.ご飯 2.鶏の照り焼き 3.かぼちゃ煮物 4.カニかまサラダ 5.味噌汁(玉ねぎ/にら)	590	19.3	18.5	3.4
6	火	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.スープ	550	24.6	16.4	3.5
7	水	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(絹ごし豆腐/ネギ)	603	16.5	19.5	4.2
8	木	1.栗ご飯 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)	597	21.5	23.7	3.6
9	金	1.ご飯 2.ポークケチャップ炒め 3.厚揚げの煮物 4.ごぼうサラダ 5.味噌汁(もやし/油揚げ)	617	22.5	21.6	3.5
10	土					
11	日					
12	月	1.ご飯 2.チキンソテー甘みそソース 3.五目豆 4.スパゲッティサラダ 5.味噌汁(大根/油揚げ)	605	22.2	19.7	3.3
13	火	1.カレーライス 2.シーザーサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.スープ	589	16.2	17.5	3.7
14	水	1.ご飯 2.鱈の照り焼き 3.さつまいもと豚炒め煮 4.ひじきサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/白ねぎ)	598	23.3	19.3	3.2
15	木	1.ご飯 2.鶏唐揚げ 3.キャベツソテー 4.カリフラワーの酢漬け 5.味噌汁(豆腐/青ねぎ)	608	21.3	23.6	3.4
16	金	1.ご飯 2.ホキのタルタルかけ 3.ほうれん草のソテー 4.チキンともやしのサラダ 5.スープ	580	24.4	23.2	3.2
17	土					
18	日					
19	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(ほうれん草/白ねぎ)	598	23.2	19.4	3.9
20	火	1.ご飯 2.揚げタラみぞれソースかけ 3.里芋と豚肉煮物 4.いんげんごまマヨ和え 5.味噌汁(絹ごし豆腐/なめこ)	587	22.6	18.5	3.2
21	水	1.ご飯 2.タンドリーチキン 3.ジャーマンポテト 4.ほうれん草ツナ和え 5.味噌汁(白菜/こねぎ)	589	21.5	20.2	3.4
22	木	1.さつまいもご飯 2.ホッケの塩焼き 3.ビーフソテー 4.チーズサラダ 5.味噌汁(キャベツ/油揚げ)	603	22.8	21.5	3.7
23	金	1.ご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.ちくわの煮物 4.サラダ 5.味噌汁(もやし/にら)	562	19.4	18.7	3.6
24	土					
25	日					
26	月	1.ご飯 2.カレーの煮付け 3.じゃがいもカレー炒め 4.イタリアンサラダ 5.味噌汁(絹ごし豆腐/油揚げ)	607	22.5	23.2	3.9
27	火	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)	586	23.6	20.7	3.4
28	水	1.ご飯 2.魚のクリームソース 3.厚揚げの味噌炒め 4.さつまいもサラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)	597	22.9	17.7	4
29	木	1.ご飯 2.メンチカツ 3.大根のカニあんかけ 4.オクラのおかか和え 5.味噌汁(ほうれん草/油揚げ)	601	21.7	20	3.6
30	金	1.ハヤシライス 2.シーフードサラダ 3.コーヒーゼリー 4.スープ	594	20.8	20.7	3.6
31	土					

