



の 献 立 表



いずみ園 2021年6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.鯖の幽庵焼き 3.切干大根 4.和風サラダ 5.味噌汁(里芋/葉大根)	617	19.6	21.2	3.2
2	水	1.ご飯 2.豚冷しゃぶ風 3.高野豆腐含め煮 4.ツナ和え 5.味噌汁(もやし/にら)	589	22.8	21.9	3
3	木	1.ご飯 2.魚のトマトソース 3.いんげんソテー 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(キャベツ/油揚げ)	588	20.5	23	4
4	金	1.ご飯 2.親子煮 3.ビーフン炒め 4.えびとブロッコリーのサラダ 5.コーヒーゼリー 6.味噌汁(じゃがいも/たまねぎ)	635	23.2	19.1	3.6
5	土					
6	日					
7	月	1.ご飯 2.ミートローフ 3.もやしソテー 4.ほうれん草お浸し 5.味噌汁(大根/葉大根)	583	23.3	20.5	3.9
8	火	1.ご飯 2.かぼちゃコロッケ 3.きんぴらごぼう 4.ささみサラダ 5.味噌汁(たまご/ニラ)	617	17.2	19.5	3.2
9	水	1.枝豆ご飯 2.ホッケの塩焼き 3.厚揚げの煮物 4.マカロニサラダ 5.味噌汁(絹ごし豆腐/青ネギ)	582	24.9	19.2	3.7
10	木	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	593	17	18.9	3.8
11	金	1.ご飯 2.鯖のみそ漬焼き 3.筑前煮 4.ツナとアスパラサラダ 5.味噌汁(じゃがいも/玉ねぎ)	582	24.1	17.4	3.2
12	土					
13	日					
14	月	1.ご飯 2.鮭のきのご野菜あんかけ 3.春雨と挽肉炒め 4.ひじきサラダ 5.味噌汁(里芋/青ネギ)	582	25.2	17.5	3.8
15	火	1.ご飯 2.麻婆豆腐 3.シュウマイ 4.もやし中華和え 5.味噌汁(ほうれん草/長ネギ)	607	23.6	20	3.5
16	水	1.ご飯 2.チキン南蛮 3.刻み昆布煮物 4.菜の花おかか和え 5.味噌汁(白菜/青ネギ)	612	21	24.6	3.9
17	木	1.ご飯 2.魚のごま味噌焼き 3.肉じゃが 4.チーズサラダ 5.味噌汁(大根/油揚げ)	601	24.7	17	3.1
18	金	1.ご飯 2.豚肉のマヨポン炒め 3.五目豆 4.カリフラワーのマリネ 5.レモンカステラ 6.味噌汁(キャベツ/わかめ)	604	22.5	17.5	2.8
19	土					
20	日					
21	月	1.桜エビご飯 2.鶏照り焼き 3.ほうれん草炒め 4.牛蒡サラダ 5.味噌汁(絹ごし豆腐/青ネギ)	592	20.9	21.9	3.9
22	火	1.ご飯 2.タラのカレーソース 3.キャベツソテー 4.春雨サラダ 5.味噌汁(なめこ/豆腐)	599	21	20.4	3.9
23	水	1.ご飯 2.サバの香味ソース 3.ぜんまい炒め煮 4.もずく三杯酢 5.味噌汁(キャベツ/長ねぎ)	583	18.2	22	3.7
24	木	1.ご飯 2.揚チキンの甘酢あんかけ 3.アスパラソテー 4.ナムル 5.味噌汁(大根/葉大根)	606	19.9	23.2	3.4
25	金	1.そばろ丼 2.ジャーマンポテト 3.冷奴 4.豚汁	590	24.1	19.7	3.7
26	土					
27	日					
28	月	1.ご飯 2.カレーのおろし煮 3.マカロニソテー 4.海老サラダ 5.味噌汁(白菜/油揚げ)	590	24.3	20.7	4
29	火	1.ご飯 2.ハンバーグ 3.豆腐真丈の煮物 4.いんげん生姜和え 5.味噌汁(キャベツ/長ネギ)	615	22.7	23.1	4
30	水	1.ご飯 2.チキンマヨ焼き 3.あんかけ豆腐 4.春菊お浸し 5.オレンジゼリー 6.卵スープ	627	24	21.3	2.6

