



# 7月献立表



いずみ園 2021年7月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	木	1.ご飯 2.鮭のバター焼き 3.里芋煮 4.フレンチサラダ 5.味噌汁(キャベツ/厚揚げ)	587	21.9	19.4	2.7
2	金	1.ご飯 2.茹で豚の酢みそかけ 3.いんげんソテー 4.ミモザサラダ 5.味噌汁(里芋/長ねぎ)	584	20.8	21.3	3.8
3	土					
4	日					
5	月	1.ご飯 2.チキンソテー 3.切干大根煮 4.トマトサラダ 5.味噌汁(白菜/油揚げ)	580	19.3	21	3.1
6	火	1.ご飯 2.サバの香り味噌焼き 3.ひじき煮 4.ブロッコリーのサラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)	614	23.4	25.4	3.9
7	水	1.ご飯 2.星のハンバーグ 3.きのこソテー 4.菜の花お浸し 5.そーめん汁	591	22.1	20.4	3.6
8	木	1.ご飯 2.タンドリーチキン 3.ゴーヤチャンプル 4.切干サラダ 5.味噌汁(キャベツ/青ねぎ)	587	24.7	19.8	3.1
9	金	1.カニあんかけチャーハン 2.中華サラダ 3.アイス 4.水餃子スープ	584	15.2	18	4.1
10	土					
11	日					
12	月	1.ご飯 2.魚のクリームソース 3.ごぼうと豚肉のしぐれ煮 4.菜の花スパサラ 5.味噌汁(里芋/長ねぎ)	601	22.4	17.7	4.5
13	火	1.カレーライス 2.えびとブロッコリーのサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.スープ	604	16.3	19.7	3.6
14	水	1.ご飯 2.メンチカツ 3.ラタトゥイユ 4.ナムル 5.味噌汁	617	21	24.6	3.8
15	木	1.親子丼 2.五目金平 3.トマトサラダ 4.グレープゼリー 5.味噌汁(キャベツ/葉大根)	603	18.5	16.2	3.6
16	金	1.ご飯 2.魚の甘酢あんかけ 3.かぼちゃそぼろ煮 4.春雨サラダ 5.ワンタンスープ	590	21.9	11	2.7
17	土					
18	日					
19	月	1.ご飯 2.和風豆腐ハンバーグ 3.トマトビーンズ 4.めかぶとキャベツサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/白ネギ)	570	19.7	17	4.7
20	火	1.ご飯 2.鶏竜田揚げ 3.ほうれん草炒め 4.オクラ和え物 5.味噌汁(もやし/青ねぎ)	597	20.4	22.5	3
21	水	1.とうもろこしご飯 2.鮭のバター焼き 3.筑前煮 4.いんげんゴママヨ和え 5.味噌汁(なす/油揚げ)	588	26.5	16.1	3.1
22	木		582	25.9	18.4	3.5
23	金		585	19.8	22.4	3.8
24	土					
25	日					
26	月	1.ご飯 2.豚冷しゃぶ風 3.揚げなすおろし煮 4.ツナとアスパラ和え 5.味噌汁(もやし/にら)	593	20.1	23.7	3
27	火	1.ご飯 2.赤魚中華香味ソース 3.ビーフン炒め 4.チーズサラダ 5.味噌汁(豆腐/油揚げ)	583	22.7	19.6	3.6
28	水	1.うな玉丼 2.ツナ和え 3.杏仁豆腐 4.清汁	584	20.9	19.9	2.7
29	木	1.ご飯 2.鶏のハーブソルト焼き 3.高野豆腐の煮物 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(なす/青ねぎ)	609	22.5	21.9	3
30	金	1.ご飯 2.サバの味噌煮 3.もやしソテー 4.ほうれん草お浸し 5.味噌汁(鶏卵/たまねぎ)	586	23.7	19.6	3.8
31	土					

