




献立表



いずみ園 2021年8月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	日					
2	月	1.ご飯 2.太刀魚マヨ焼き 3.刻み昆布煮物 4.いんげん生姜和え 5.味噌汁(たまねぎ/油揚げ)	594	18.6	24.8	3.7
3	火	1.しょうがご飯 2.鶏の照り焼き 3.ジャーマンポテト 4.トマトサラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)	584	20.8	22.1	3.7
4	水	1.ご飯 2.揚げ魚のみぞれ煮 3.肉入り金平 4.エビとブロッコリーサラダ 5.味噌汁(もやし/にら)	582	22.6	18.7	3.5
5	木	1.豚丼 2.ほうれん草炒め 3.もずく三杯酢 4.ミルクゼリー 5.味噌汁(卵/にら)	590	24.2	15.1	4
6	金	1.ご飯 2.チキンの甘酢あんかけ 3.里芋の煮物 4.中華和え 5.味噌汁(白菜/長ねぎ)	577	20.2	15.9	3.3
7	土					
8	日					
9	月					
10	火	 夏祭りメニュー				
11	水	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(もやし/にんじん)	587	15.9	18.4	3.9
12	木	1.ご飯 2.茹で豚の酢みそかけ 3.切干大根 4.ほうれん草のごま和え 5.けんちん汁	574	21.2	17.6	3.6
13	金	1.ご飯 2.サバの香味ソース 3.アスパラソテー 4.めかぶとキャベツの和え物 5.味噌汁(絹豆腐/青ねぎ)	589	19.6	24.4	3.9
14	土					
15	日					
16	月	1.ご飯 2.白身魚フライ 3.金平ごぼう 4.中華風冷奴 5.味噌汁(もやし/油揚げ)	606	22.9	21.5	3
17	火	1.ご飯 2.親子煮 3.アスパラソテー 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(絹豆腐/青ねぎ)	589	19.1	21.7	3.7
18	水	1.ご飯 2.ミートローフ 3.わらびと揚げの煮物 4.オクラ和え物 5.味噌汁(白菜/葉大根)	588	22.9	19.8	3.4
19	木	1.枝豆ご飯 2.魚のトマトソース 3.豆腐真丈の煮物 4.かぼちゃサラダ 5.味噌汁(なす/長ねぎ)	575	22	19.6	4.2
20	金	1.エビピラフ 2.肉団子煮 3.胡麻サラダ 4.イチゴババロア 5.スープ(たまご/しいたけ)	605	21.7	15.8	4.4
21	土					
22	日					
23	月	1.ご飯 2.揚げ鶏のネギソース 3.ひじき煮 4.コールスロー 5.味噌汁(じゃがいも/青ねぎ)	599	20.6	21	3.9
24	火	1.ご飯 2.豚生姜炒め 3.ラタトゥイユ 4.ミモザサラダ 5.味噌汁(もやし/青ねぎ)	591	26.14	20	3.7
25	水	1.ご飯 2.鮭の幽庵焼き 3.じゃがいも金平 4.エビサラダ 5.フルーツヨーグルト 6.味噌汁(ほんしめじ/ほうれん草)	583	25.1	15.3	3.2
26	木	1.ご飯 2.チキンケチャップ漬焼き 3.ぜんまい炒め煮 4.ツナサラダ 5.味噌汁(じゃがいも/白ねぎ)	585	20.7	20.7	4
27	金	1.ご飯 2.赤魚野菜あんかけ 3.柳川風煮 4.ほうれん草マヨ和え 5.味噌汁(絹豆腐/なめこ)	575	22.6	20	2.9
28	土					
29	日					
30	月	1.ご飯 2.鯖のごまみそ焼き 3.里芋そぼろ煮 4.キャベツのピーナッツ和え 5.りんごゼリー 6.味噌汁(ほうれん草/油揚げ)	590	26	15.4	3.2
31	火	1.ご飯 2.豚冷しゃぶ風 3.五目金平 4.菜の花三色和え 5.味噌汁(もやし/にら)	594	19.7	22	3

