



献立表



いずみ園 2021年9月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	水	1.ご飯 2.カレイのおろし煮 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(わかめ/たまねぎ)	595	19.2	22.2	3.5
2	木	1.ハヤシライス 2.ツナサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.コンソメスープ	600	19.8	20.9	3.2
3	金	1.ご飯 2.コロッケ 3.炒り豆腐 4.ほうれん草の土佐和え 5.味噌汁(キャベツ/青ねぎ)	619	17.9	21.5	3.3
4	土					
5	日					
6	月	1.ご飯 2.鶏のみぞれあんかけ 3.かぼちゃ煮 4.トマトサラダ 5.味噌汁(たまねぎ/油揚げ)	575	19.4	17.5	3.2
7	火	1.ご飯 2.魚のクリームソース 3.じゃがいもカレー炒め 4.チキンサラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)	572	24.6	15	4.1
8	水	1.豚丼 2.高野と野菜の煮物 3.マカロニサラダ 4.フルーチェ 5.味噌汁(白菜/青ねぎ)	612	23.1	17.9	4.2
9	木	1.ご飯 2.鯖の立田揚げ 3.ごぼうと豚肉の炒り煮 4.お浸し 5.味噌汁(キャベツ/長ネギ)	627	20.3	27.4	3.3
10	金	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(わかめ/豆腐)	589	21.1	21.8	3.7
11	土					
12	日					
13	月	1.鮭ちらし 2.筑前煮 3.春菊お浸し 4.抹茶ババロア 5.清汁(はんぺん/青ねぎ)	582	19.6	11.6	3.4
14	火	1.ご飯 2.ミートローフ 3.ほうれん草ソテー 4.ナムル 5.味噌汁(なめこ/絹ごし豆腐)	608	21.9	22.4	4
15	水	1.ご飯 2.さわら西京漬け焼き 3.炊き合わせ 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(キャベツ/長ねぎ)	583	20.2	20.4	2.7
16	木	1.ご飯 2.チキンの甘酢あんかけ 3.もやしソテー 4.フレンチサラダ 5.かき卵スープ	596	21.2	23.4	3.1
17	金	1.ご飯 2.魚のムニエル 3.五目煮豆 4.ツナ和え 5.味噌汁(白菜/きざみ揚げ)	582	23	18.2	2.7
18	土					
19	日					
20	月					
21	火	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(キャベツ/ほうれん草)	605	17.1	20.2	3.9
22	水	1.ご飯 2.青椒肉絲 3.ちくわの煮物 4.春雨サラダ 5.味噌汁(わかめ/長ねぎ)	583	21.8	13.5	4.3
23	木					
24	金	1.ご飯 2.チキン南蛮風 3.刻み昆布煮物 4.なめたけ和え 5.味噌汁(大根/葉大根)	578	19.2	21.4	3.9
25	土					
26	日					
27	月	1.ご飯 2.メンチカツ 3.大根かにあん 4.酢みそ和え 5.味噌汁(豆腐/青ねぎ)	621	21.7	20.1	3.8
28	火	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)	563	24.4	18.6	2.7
29	水	1.ご飯 2.鶏のハーブソルト焼き 3.豆腐真丈の煮物 4.ブロッコリーのサラダ 5.ミネストローネ	618	22.1	23.5	3.4
30	木	1.ご飯 2.赤魚中華香味ソース 3.ビーフソテー 4.カニ風味サラダ 5.オレンジゼリー 6.味噌汁(白菜/油揚げ)	594	22.6	19.1	4

