



献立表



いずみ園 2021年10月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	金	1.栗ご飯 2.チキン甘みそソースかけ 3.ごぼうと豚肉の炒り煮 4.ドレッシング和え 5.味噌汁(わかめ/長ネギ)	560	21.3	16.3	3.8
2	土					
3	日					
4	月	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(玉ねぎ/にんじん)	573	22	23.1	3.1
5	火	1.ご飯 2.鶏の照り焼き 3.かぼちゃ煮物 4.ごぼうサラダ 5.味噌汁(玉ねぎ/わかめ)	592	18.9	20	3.1
6	水	1.ご飯 2.鮭バター醤油焼き 3.筑前煮 4.ごま和え 5.味噌汁(豆腐/青ねぎ)	589	26.6	17.4	3.5
7	木	1.あんかけチャーハン 2.春巻き 3.ナムル 4.杏仁豆腐 5.スープ(わかめ/白ネギ)	577	15.4	17.4	3.9
8	金	1.ご飯 2.ポークケチャップ炒め 3.厚揚げの煮物 4.中華和え 5.味噌汁(ほうれん草/油揚げ)	582	24.7	17.3	3.8
9	土					
10	日					
11	月	1.ご飯 2.麻婆豆腐 3.ビーフン炒め 4.ミモザサラダ 5.味噌汁(キャベツ/青ねぎ)	599	21.2	21.8	3.3
12	火	1.ご飯 2.魚の甘酢あんかけ 3.五目豆 4.スパゲッティサラダ 5.味噌汁(大根/油揚げ)	601	23	14.9	3.3
13	水	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(もやし/にんじん)	588	16	18.5	3.9
14	木	1.ご飯 2.鱈の照り焼き 3.さつま芋と豚炒め煮 4.ひじきサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/白ねぎ)	599	23.4	19.2	3.2
15	金	1.ご飯 2.鶏唐揚げ 3.キャベツソテー 4.菜の花三色和え 5.味噌汁(わかめ/青ねぎ)	607	21.4	25.3	3.3
16	土					
17	日					
18	月	1.ご飯 2.親子煮 3.マカロニソテー 4.ナムル 5.味噌汁(豆腐/青ねぎ)	577	20.5	19.4	4
19	火	1.ご飯 2.揚げたらみぞれソースかけ 3.大根と豚肉煮物 4.チーズサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/白ねぎ)	595	21	20.7	3.9
20	水	1.ご飯 2.タンドリーチキン 3.ジャーマンポテト 4.いんげんごまマヨ和え 5.味噌汁(わかめ/油揚げ)	599	19.8	22	3.2
21	木	1.ご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.ちくわの煮物 4.かぼちゃサラダ 5.味噌汁(白菜/こねぎ)	594	17.3	20.1	3.5
22	金	1.ご飯 2.ホッケの塩焼き 3.春雨と挽肉炒め 4.ほうれん草ツナ和え 5.ミルクゼリー 6.味噌汁(キャベツ/油揚げ)	577	24.3	14.3	3.6
23	土					
24	日					
25	月	1.ご飯 2.豚生姜炒め 3.わらびと揚げの煮物 4.春雨サラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)	576	22.7	18.2	3
26	火	1.オムライス 2.シーフードサラダ 3.イチゴババロア 4.スープ(白菜/しめじ)	609	18	21.8	3.4
27	水	1.ご飯 2.魚のきのこクリーム 3.じゃがいもカレー炒め 4.イタリアンサラダ 5.味噌汁(豆腐/油揚げ)	588	23.5	18.4	4.5
28	木	1.ご飯 2.鶏の香味ソース 3.炒り豆腐 4.なめたけ和え 5.グレープゼリー 6.味噌汁(わかめ/青ねぎ)	589	21.3	16.4	3.6
29	金	1.ご飯 2.サバの香り味噌焼き 3.大根のカニあんかけ 4.チキンサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/油揚げ)	596	21.1	22.7	3.1
30	土					
31	日					

