



献立表



いずみ園 2022年7月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	金	1.カニチャーハン 2.中華サラダ 3.アイス 4.水餃子スープ	580	15.9	18.2	3.3
2	土					
3	日					
4	月	1.ご飯 2.チキンソテー甘みそソース 3.切干大根煮 4.トマトサラダ 5.味噌汁(はくさい/油揚げ)	601	18.6	23.5	3.3
5	火	1.枝豆ご飯 2.豚の香り味噌炒め 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)	587	22.8	24	3.4
6	水	1.ご飯 2.魚西京焼き 3.アスパラ炒め 4.マカロニサラダ 5.味噌汁(もやし/青ねぎ)	594	23.8	22.1	3.1
7	木	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.ソーメン汁	588	21.6	20.5	3.5
8	金	1.ご飯 2.ゆで豚の酢みそかけ 3.インゲンソテー 4.ミモザサラダ 5.味噌汁(絹豆腐/長ねぎ)	600	20.8	23.4	3.9
9	土					
10	日					
11	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.スパゲッティサラダ 5.味噌汁(さつまいも/長ねぎ)	609	22	17.8	4.4
12	火	1.キーマカレー 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.人参冷製スープ	609	18.8	20.7	3.6
13	水	1.ご飯 2.ポークカツ 3.ラタトゥイユ 4.ナムル 5.味噌汁(麩/わかめ)	598	21.8	21.5	3.5
14	木	1.親子丼 2.五目金平 3.ツナサラダ 4.グレープゼリー 5.味噌汁(大根/葉大根)	606	18.5	16.8	3.5
15	金	1.ご飯 2.鶏の甘酢あんかけ 3.かぼちゃそぼろ煮 4.春雨サラダ 5.スープ	601	20.9	16.6	3.2
16	土					
17	日					
18	月					
19	火	1.ご飯 2.鶏竜田揚げ 3.ほうれん草炒め 4.オクラのおかか和え 5.味噌汁(もやし/青ねぎ)	590	20.8	22	2.9
20	水	1.とうもろこしご飯 2.豚の生姜焼き 3.筑前煮 4.いんげんゴママヨ和え 5.味噌汁(えのき茸/油揚げ)	591	23.2	18.6	3.3
21	木	1.ご飯 2.和風豆腐ハンバーグ 3.トマトビーンズ 4.ハムサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/長ねぎ)	605	20.8	20.2	4.6
22	金	1.うな玉丼 2.ツナ和え 3.杏仁豆腐 4.清汁	584	20.8	20	2.7
23	土					
24	日					
25	月	1.ご飯 2.豚冷しゃぶ風 3.揚げ茄子おろし煮 4.ツナとほうれん草和え 5.味噌汁(もやし/わかめ)	592	20.1	24.4	3.3
26	火	1.ご飯 2.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(絹豆腐/油揚げ)	581	26.4	17.2	4.1
27	水	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)	595	23.3	21.7	3
28	木	1.ご飯 2.鶏のハーブソルト焼き 3.がんもの煮物 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(小松菜/長ねぎ)	583	18.9	20.9	3
29	金	1.ご飯 2.肉野菜炒め 3.里芋煮 4.フレンチサラダ 5.味噌汁(キャベツ/厚揚げ)	582	15.1	22.2	2.8
30	土					
31	日					

