



献立表



いずみ園 2022年8月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	月	1.ご飯 2.鶏肉マヨネーズ焼き 3.刻み昆布煮物 4.いんげん生姜和え 5.味噌汁(玉ねぎ/油揚げ)	582	18.6	24	3.7
2	火	1.生姜ご飯 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	20.2	22.5	4.1
3	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/わかめ)	581	22.5	18.7	3.5
4	木	1.豚丼 2.ほうれん草炒め 3.きゅうりともやしの三杯酢 4.ミルクゼリー 5.味噌汁(卵/葉大根)	588	24.5	15.1	3.9
5	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(キャベツ/長ねぎ)	580	20.4	15.9	3.3
6	土					
7	日					
8	月	1.ハヤシライス 2.フレンチサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.スープ	582	17.3	19.4	3.2
9	火	1.ソース焼きそば 2.お好み焼き 3.ウィンナー 4.アイス 5.わかめスープ	788	26.5	37.5	3.9
10	水	1.ご飯 2.チキントマト煮 3.マカロニソテー 4.和風サラダ 5.味噌汁(白菜/油揚げ)	611	20.9	22.6	3.6
11	木					
12	金	1.ご飯 2.魚の香味ソース 3.アスパラソテー 4.キャベツの生姜和え 5.味噌汁(絹豆腐/わかめ)	589	23.3	23.4	3.6
13	土					
14	日					
15	月	1.ご飯 2.チキンカツ 3.きんぴらごぼう 4.中華風冷奴 5.味噌汁(もやし/油揚げ)	602	24.4	20.5	3
16	火	1.ご飯 2.親子煮 3.ほうれん草ソテー 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(麩/小松菜)	590	19	21.5	3.7
17	水	1.ご飯 2.ミートローフ 3.切干大根煮 4.オクラ和え物 5.味噌汁(絹豆腐/葉大根)	594	22.9	18.5	3.3
18	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(ほうれん草/長ねぎ)	593	24	18.9	5.5
19	金	1.エビピラフ 2.肉団子煮 3.キャベツサラダ 4.スープ	586	19.1	20.8	4.5
20	土					
21	日					
22	月	1.ご飯 2.揚げ鶏のねぎソース 3.ひじき煮 4.コールスロー 5.味噌汁(さつまいも/青ねぎ)	607	19.4	22.3	3.6
23	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/小松菜)	605	26.3	21	3.7
24	水	1.ご飯 2.鶏の照り焼き 3.じゃがいも金平 4.かにカマサラダ 5.味噌汁(えのき茸/ほうれん草)	644	19.7	24.4	3.4
25	木	1.ご飯 2.スープカレー 3.ツナサラダ 4.フルーチェ(もも)	606	15.2	23.6	1.7
26	金	1.ご飯 2.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)	591	21.4	22.1	3
27	土					
28	日					
29	月	1.ご飯 2.魚のごまみそ焼き 3.里芋のそぼろ煮 4.キャベツピーナッツ和え 5.味噌汁(さつまいも/長ねぎ)	594	25.4	16.1	3.2
30	火	1.ご飯 2.豚冷しゃぶ風 3.五目金平 4.ほうれん草三色和え 5.味噌汁(もやし/えのき茸)	606	18.1	24.6	3.8
31	水	1.親子そぼろ丼 2.さつまいもサラダ 3.りんごゼリー 4.味噌汁(麩/わかめ)	607	22.5	18.7	3

