



9月 献立表



いずみ園 2022年9月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	木	1.ご飯 2.鶏の竜田揚げ 3.豚肉の炒り煮 4.ほうれん草おかかマヨ和え 5.味噌汁(わかめ/長ねぎ)	603	22	25.6	3.1
2	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(ワカメ/長ねぎ)	618	18.4	21.6	3.4
3	土					
4	日					
5	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(玉ねぎ/油揚げ)	575	19.4	17.5	3.2
6	火	1.ご飯 2.魚のクリームソース 3.じゃが芋カレー炒め 4.チキンサラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)	615	22.9	21.2	4
7	水	1.豚丼 2.がんもの煮物 3.ピーチミルクゼリー 4.味噌汁(麩/長ねぎ)	579	23.3	13.4	3.6
8	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	583	19.6	19.8	2.7
9	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(ワカメ/絹豆腐)	589	21.1	21.8	3.7
10	土					
11	日					
12	月	1.カニちらし 2.筑前煮 3.春菊お浸し 4.抹茶ババロア 5.清汁	573	19	10.7	3.5
13	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(長ねぎ/絹豆腐)	596	21.9	21.4	4
14	水	1.ご飯 2.魚西京漬け焼き 3.炊き合わせ 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(小松菜/長ねぎ)	582	20.7	15.9	3.2
15	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	585	20.9	22.1	3.1
16	金	1.ご飯 2.豚のカレームニエル 3.さつま揚げ炒め煮 4.ツナ和え 5.味噌汁(さつまいも/油揚げ)	606	24.3	17.8	2.9
17	土					
18	日					
19	月					
20	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	599	17.8	18.8	3.9
21	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)	582	22.5	15	4.1
22	木	1.ご飯 2.チキン南蛮風 3.里芋煮物 4.ほうれん草おかかマヨ和え 5.味噌汁(大根/葉大根)	596	19.7	21.9	3.2
23	金					
24	土					
25	日					
26	月	1.かつ丼 2.大根カニあん 3.酢みそ和え 4.味噌汁(絹豆腐/わかめ)	587	23.5	17	3.3
27	火	1.ご飯 2.魚のごまみそ焼き 3.アスパラソテー 4.南瓜サラダ 5.味噌汁(大根/青ねぎ)	584	24.7	20.8	2.8
28	水	1.ご飯 2.鶏のハーブソルト焼き 3.豆腐の煮物 4.ブロッコリーのサラダ 5.ミネストローネ	602	22.4	23.1	2.9
29	木	1.ご飯 2.豚中華香味ソース 3.ビーフソテー 4.カニ風味サラダ 5.味噌汁(さつまいも/青ねぎ)	587	22.5	19.9	4.1
30	金	1.ご飯 2.魚のおろし煮 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/玉ねぎ)	593	24.2	20.4	3.8

