

10月献立表



いずみ園 2022年10月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	土					
2	日					
3	月	1.ご飯 2.鶏のタルタルかけ 3.ほうれん草のソテー 4.もやしのサラダ 5.スープ	585	19.9	26	2.9
4	火	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(小松菜/きざみ揚げ)	587	24.8	17.9	3.6
5	水	1.ご飯 2.鶏の照り焼き 3.かぼちゃ煮物 4.大根サラダ 5.味噌汁(たまねぎ/わかめ)	582	18.6	19.9	3.1
6	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	553	13.3	15.5	3.8
7	金	お楽しみメニュー				
8	土					
9	日					
10	月					
11	火	1.ご飯 2.チキン甘みそソースかけ 3.アスパラと豚炒め物 4.ひじきサラダ 5.味噌汁(さつまいも/長ねぎ)	601	21.5	21.9	3.2
12	水	1.カレーライス 2.ハムサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.スープ	594	18	18.9	3.9
13	木	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(千切り大根/きざみ揚げ)	603	22.7	14.9	3.2
14	金	1.ご飯 2.鶏唐揚げ 3.きのこソテー 4.ほうれん草三色和え 5.味噌汁(わかめ/青ねぎ)	592	21	24.1	3.3
15	土					
16	日					
17	月	1.ご飯 2.親子煮 3.マカロニソテー 4.ナムル 5.味噌汁(絹豆腐/青ねぎ)	598	20.3	21.4	4
18	火	1.さつまいもご飯 2.揚げ魚みぞれソースかけ 3.大根と豚肉煮物 4.チーズサラダ 5.味噌汁(小松菜/長ねぎ)	588	18.9	20.7	3.9
19	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/きざみ揚げ)	579	19.3	20.4	3.2
20	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(大根/葉大根)	596	18	20	3.6
21	金	1.ご飯 2.鶏肉のガーリックソテー 3.春雨の炒め物 4.ミルクゼリー 5.味噌汁(わかめ/白ねぎ)	584	19.2	14.7	3.4
22	土					
23	日					
24	月	1.ご飯 2.豚生姜炒め 3.里芋と厚揚げの煮物 4.春雨サラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)	595	24.3	20.6	3.1
25	火	1.ご飯 2.鶏の香り味噌焼き 3.大根のカニあんかけ 4.ツナサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/きざみ揚げ)	556	21.5	19.1	3.3
26	水	1.ご飯 2.魚のトマトソース 3.じゃが芋カレー炒め 4.ブロッコリーサラダ 5.スープ	551	20.1	19.9	3.5
27	木	お楽しみメニュー				
28	金	1.きのこ飯 2.豚のごまみそ炒め 3.白菜おかかマヨ和え 4.りんごゼリー 5.味噌汁(わかめ/きざみ揚げ)	565	22	21.2	3.2
29	土					
30	日					
31	月	1.ご飯 2.鶏の香味ソース 3.炒り豆腐 4.なめたけ和え 5.チョコパバロア 6.味噌汁(わかめ/青ねぎ)	618	22.6	21.9	3.6

