



# 献立表



いずみ園 2023年6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.魚のトマトソース 3.インゲンソテー 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(キャベツ/きざみ揚げ)	574	20.1	21.9	4
2	金	1.タコライス 2.マカロニサラダ 3.ミルクゼリー 4.メキシカン風スープ	601	18.7	21.1	2.1
3	土					
4	日					
5	月	1.ご飯 2.ミートローフ 3.もやしソテー 4.ほうれん草お浸し 5.味噌汁(大根/葉大根)	575	23.2	19.6	3.8
6	火	1.ご飯 2.かぼちゃコロッケ 3.きんぴらごぼう 4.ささみサラダ 5.味噌汁(卵/長ねぎ)	610	18.1	17.3	3.2
7	水	1.ご飯 2.チキンチャップ 3.ビーフン炒め 4.玉子とブロッコリーのサラダ 5.味噌汁(わかめ/玉ねぎ)	637	22.6	23	3.8
8	木	1.カレーライス 2.フレンチサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.スープ	583	15.7	18.5	4.2
9	金	1.ご飯 2.魚のみそ漬け焼き 3.筑前煮 4.ツナとアスパラサラダ 5.味噌汁(さつまいも/玉ねぎ)	585	24.7	16.4	3.7
10	土					
11	日					
12	月	1.ご飯 2.魚のごま味噌焼き 3.肉じゃが 4.もやし中華和え 5.コーヒゼリー 6.味噌汁(大根/きざみ揚げ)	604	27.1	16.9	3.2
13	火	1.ビビンバ丼 2.シュウマイ 3.チーズサラダ 味噌汁(豆腐/長ねぎ)	677	24	27.1	4
14	水	1.ご飯 2.チキン南蛮 3.さつま揚げの炒め煮 4.ほうれん草のおかか和え 5.味噌汁(大根/青ねぎ)	607	20.5	23.8	3.8
15	木	1.ご飯 2.鶏のきのこ野菜あんかけ 3.春雨と挽肉炒め 4.ひじきサラダ 5.味噌汁(麩/きざみ揚げ)	605	20.9	22.4	3.8
16	金	1.ご飯 2.豚肉のマヨポン炒め 3.五目豆 4.カリフラワードレ和え 5.味噌汁(さつまいも/わかめ)	590	21.5	19.4	2.9
17	土					
18	日					
19	月	1.桜エビご飯 2.鶏照り焼き 3.ほうれん草炒め 4.牛蒡サラダ 5.味噌汁(豆腐/青ねぎ)	595	19.8	25.4	3.9
20	火	1.ご飯 2.魚のピザ風 3.キャベツソテー 4.春雨サラダ 5.味噌汁(長ねぎ/豆腐)	591	23.3	19.1	3.9
21	水	1.ご飯 2.回鍋肉 3.さつまいも甘煮 4.大根三杯酢 5.味噌汁(きざみ揚げ/長ねぎ)	617	21.9	13.2	3.2
22	木	1.ご飯 2.揚げチキンの甘酢あんかけ 3.アスパラソテー 4.ナムル 5.味噌汁(大根/葉大根)	605	19.3	23.3	3.5
23	金	1.そばろ丼 2.ジャーマンポテト 3.季節の和菓子 4.豚汁	604	22.1	16.1	3.5
24	土					
25	日					
26	月	1.ご飯 2.鶏の竜田揚げ卸しソース 3.マカロニソテー 4.ツナサラダ 5.味噌汁(白菜/きざみ揚げ)	603	19.5	22.5	3.4
27	火	1.ご飯 2.ハンバーグ 3.南瓜の煮物 4.いんげん生姜和え 5.味噌汁(キャベツ/長ねぎ)	581	21.4	17.2	3.4
28	水	1.ご飯 2.チキンマヨ焼き 3.あんかけ豆腐 4.白菜お浸し 5.オレンジゼリー 6.卵スープ	602	22.5	19.1	2.6
29	木	1.ご飯 2.魚のみりん醤油焼き 3.切干大根煮 4.カニカマサラダ 5.味噌汁(さつまいも/葉大根)	582	22.5	17.8	3.4
30	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
31						

