



7月献立表



いずみ園 2023年7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.枝豆ご飯 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(白菜/わかめ)	617	20.7	25.3	3.8
4	火	1.ご飯 2.豚の香り味噌炒め 3.ひじき煮 4.ブロッコリーサラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)	594	21.8	24.7	2.8
5	水	1.ご飯 2.魚西京焼き 3.野菜ソテー 4.マカロニサラダ 5.味噌汁(もやし/青ねぎ)	594	23.4	22.2	3.1
6	木	1.ご飯 2.茹で豚の酢みそかけ 3.いんげんソテー 4.ミモザサラダ 5.味噌汁(豆腐/長ねぎ)	600	20.8	23.4	3
7	金	1.ご飯 2.星のハンバーグ 3.きのこソテー 4.揚げナスのお浸し 5.ソーメン汁	600	20.7	22.1	3.4
8	土					
9	日					
10	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
11	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	592	18.6	18.6	3.6
12	水	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.味噌汁(麩/わかめ)	538	26	12.9	3.2
13	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)	585	18.5	15.3	3.6
14	金	1.カツサンド 2.ラトウユ 3.ナムル 4.スープ	601	20.9	16.6	3.2
15	土					
16	日					
17	月					
18	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
19	水	1.ご飯 2.タンドリーチキン 3.ゴーヤチャンプルー 4.切干サラダ 5.味噌汁(キャベツ/青ねぎ)	595	23.3	21.7	3
20	木	1.ご飯 2.和風ハンバーグ 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)	586	17.9	18.2	4.6
21	金	1.うな玉丼 2.ツナ和え 3.杏仁豆腐 4.清汁	588	20	20.2	2.7
22	土					
23	日					
24	月	1.ご飯 2.豚冷しゃぶ風 3.揚げなすおろし煮 4.ツナとほうれん草和え 5.味噌汁(もやし/わかめ)	587	20.3	23.5	3.6
25	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(豆腐/きざみ揚げ)	585	27.2	17.3	4.1
26	水	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	600	14.6	19.7	3.2
27	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(厚揚げ/長ねぎ)	583	18.9	20.9	3
28	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(麩/小松菜)	596	16.1	22.9	2.8
29	土					
30	日					
31	月	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/きざみ揚げ)	595	22.9	20.1	3.3

