



9月献立表



いずみ園 2023年9月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	金	1.ご飯 2.魚のカレー焼き 3.炒り豆腐 4.ほうれん草の土佐和え 5.味噌汁(わかめ/きざみ揚げ)	590	27.1	22.8	3
2	土					
3	日					
4	月	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)	591	22.9	18.6	3.9
5	火	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/きざみ揚げ)	592	21.1	18.7	3.3
6	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)	608	23.6	18.3	3.7
7	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)	606	22.6	25.6	3.1
8	金	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
9	土					
10	日					
11	月	1.ご飯 2.鶏の照り焼き 3.切干大根煮 4.コールスローサラダ 5.味噌汁(わかめ/絹豆腐)	595	18.9	23.1	3.4
12	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)	597	21.5	21.2	3.9
13	水	1.ご飯 2.魚西京漬け焼き 3.ゴーヤチャンプル 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(小松菜/長ねぎ)	578	23.5	20.2	3.1
14	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	584	20.9	22.1	3.1
15	金	1.ご飯 2.ポークケチャップ 3.さつま揚げ炒め煮 4.ツナ和え 5.味噌汁(さつまいも/きざみ揚げ)	601	24.2	16.6	4.4
16	土					
17	日					
18	月					
19	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
20	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)	583	23.2	14.9	4.2
21	木	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)	592	24.2	20.4	3.8
22	金	1.ご飯 2.コロッケ 3.ツナサラダ 4.フルーツヨーグルト 5.コンソメスープ	638	12.5	23.4	1.7
23	土					
24	日					
25	月	1.かつ丼 2.大根かにあん 3.酢みそ和え 4.味噌汁(絹豆腐/きざみ揚げ)	598	24.2	18	3.3
26	火	1.ご飯 2.魚のごま味噌焼き 3.アスパラソテー 4.かぼちゃサラダ 5.味噌汁(大根/青ねぎ)	602	21.5	24.1	2.9
27	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	573	22.1	19.7	3
28	木	1.ご飯 2.豚中華香味ソース 3.ビーフソテー 4.キャベツのマヨ和え 5.味噌汁(さつまいも/わかめ)	598	21.7	21.6	3.9
29	金	1.ご飯 2.チキン南蛮風 3.じゃが芋煮物 4.ほうれん草おかか和え 5.味噌汁(大根/葉大根)	592	19.2	21.5	3.5
30	土					

