

10月 献立表



いずみ園 2023年10月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	日					
2	月	1.ご飯 2.魚のムニエルホワイトソースかけ 3.ほうれん草のソテー 4.もやしのサラダ 5.スープ 6.チョコパバロア	590	24	15.2	4.5
3	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
4	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(玉ねぎ/わかめ)	582	18.6	19.9	3.1
5	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
6	金	1.ご飯 2.ミートローフ 3.スパゲッティサラダ 4.ぶどうゼリー 5.味噌汁(キャベツ/長ねぎ)	603	22.1	18.4	2.6
7	土					
8	日					
9	月					
10	火	1.ご飯 2.鶏肉の味噌漬け焼き 3.アスパラと豚炒めもの 4.ひじきサラダ 5.味噌汁(さつまいも/長ねぎ)	598	21.5	21.9	3
11	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
12	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(大根/きざみ揚げ)	603	22.7	14.9	3.2
13	金	 いずみ園祭				
14	土					
15	日					
16	月	1.さつまいもご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.マカロニソテー 4.ナムル 5.味噌汁(豆腐/青ねぎ)	617	18.8	23.9	4
17	火	1.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)	578	19	20.7	3.5
18	水	1.ご飯 2.タンドリーチキン 3.ちくわの煮物 4.かぼちゃサラダ 5.味噌汁(わかめ/きざみ揚げ)	603	21.3	18.4	3.3
19	木	1.ご飯 2.親子煮 3.ジャーマンポテト 4.いんげんゴママヨ和え 5.味噌汁(大根/葉大根)	577	17.4	21.1	3.9
20	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
21	土					
22	日					
23	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
24	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
25	水	1.ご飯 2.魚のトマトクリーム 3.じゃが芋カレー炒め 4.ブロッコリーサラダ 5.たまごスープ	587	22.8	23.3	3.6
26	木	1.ご飯 2.チキンカツ 3.コールスローサラダ 4.パインヨーグルト 5.コンソメスープ	578	19	20.9	1.5
27	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
28	土					
29	日					
30	月	1.ご飯 2.鶏のタルタルかけ 3.大根の煮物 4.キャベツお浸し 5.味噌汁(長ねぎ/きざみ揚げ)	585	22.1	23.6	3.2
31	火	 1.キャロットライス 2.鶏と南瓜の味噌シチュー 3.サラダ 4.プリン 5.スープ 	619	19.6	18	3.5

