

7月の予定献立表

いずみ園 2018年7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.チキンのサワークリーム 3.大根スープ煮 4.トマト和風サラダ 5.味噌汁(もやし/油揚げ)	593	21.3	24.7	3.8
3	火	1.ご飯 2.かぼちゃコロケ 3.ぜんまい炒め煮 4.菜の花お浸し 5.味噌汁(キャベツ/ねぎ)	611	16.1	18.4	3.8
4	水	1.カレーライス 2.ミモザサラダ 3.ミルクゼリー 4.コンソメスープ	605	19.2	18.5	2.9
5	木	1.ご飯 2.鮭のレモン醤油漬 3.もやしソテー 4.マカロニサラダ 5.味噌汁(大根/油揚げ)	581	24.4	19.9	3.2
6	金	1.ご飯 2.鶏照り焼き 3.厚揚げの煮物 4.ほうれん草お浸し 5.七夕おやき 6.ソーメン汁	658	24.9	18	3.4
7	土					
8	日					
9	月	1.ご飯 2.鯖の照り焼き 3.なべしぎ 4.ツナポテト 5.味噌汁(豆腐/ねぎ)	598	24.1	21.6	3.4
10	火	1.エビピラフ 2.肉団子煮 3.ごまマヨ和え 4.ぶどうゼリー 5.かき卵スープ	606	22.7	20.2	3.8
11	水	1.ご飯 2.鶏唐揚げ葱ソース 3.冬瓜水晶煮 4.菜の花ピーナッツ和え 5.味噌汁(なめこ/豆腐)	574	19.9	19.9	3.6
12	木	1.ご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.アスパラソテー 4.ブロッコリーのサラダ 5.ミネストローネ	600	18.8	22.5	2.7
13	金	1.枝豆ご飯 2.ホッケの塩焼き 3.炒り豆腐 4.チーズサラダ 5.味噌汁(大根)	597	26.9	23.9	4
14	土					
15	日					
16	月	1.ご飯 2.鶏肉の葱ソースのせ 3.揚げなすおろし煮 4.中華和え 5.味噌汁(じゃが芋/玉ねぎ)	589	19.2	22.2	3.3
17	火	1.ご飯 2.鮭の南蛮漬け焼き 3.ジャーマンポテト 4.オクラ梅肉和え 5.味噌汁(白菜/ねぎ)	583	22.3	18.4	3.2
18	水	1.ご飯 2.豚冷しゃぶ風 3.五目煮豆 4.ほうれん草お浸し 5.すまし汁	591	18.9	21.9	2.7
19	木	1.ご飯 2.鱈フライ 3.ごぼうと豚肉のしぐれ煮 4.春菊おろし和え 5.味噌汁(じゃが芋/ねぎ)	593	25.5	16.2	3.4
20	金	1.豚丼 2.ナムル 3.いちごババロア 4.味噌汁(玉ねぎ/油揚げ)	625	16.8	23.7	3.7
21	土					
22	日					
23	月	1.ハヤシライス 2.和風サラダ 3.フルーツヨーグルト 4.コンソメスープ	592	17.2	22	2.6
24	火	1.ご飯 2.鶏のはちみつケチャップ 3.じゃがいもコンソメ煮 4.フレンチサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/ねぎ)	585	18.7	19.2	3.5
25	水	1.ご飯 2.鯖の竜田揚げ 3.五目金平 4.菜の花の和え物 5.味噌汁(豆腐/ねぎ)	598	22.9	21.5	3.3
26	木	1.親子丼 2.豆腐サラダ 3.二色ゼリー 4.味噌汁(玉子/玉ねぎ)	595	22.4	21	2.9
27	金	1.ご飯 2.味噌トンカツ 3.ひじき煮 4.ほうれん草のごま和え 5.味噌汁(大根/ねぎ)	607	22.1	20.1	3.7
28	土					
29	日					
30	月	1.ご飯 2.茹で豚の酢みそかけ 3.厚揚げと里芋煮 4.菜の花とツナの和え物 5.味噌汁(大根/油揚げ)	584	26.2	18	4
31	火	1.とうもろこしご飯 2.太刀魚のマヨネーズ焼き 3.キャベツとベーコンの炒め物 4.もずく三杯酢 5.けんちん汁	591	19.6	26	3.6

