



献立表



いずみ園 2020年7月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	水	1.ご飯 2.チキン南蛮風 3.里芋煮 4.ほうれん草お浸し 5.味噌汁(キャベツ/厚揚げ)	611	20.4	22.3	3.6
2	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(里芋/長ねぎ)	583	20.8	21.2	3.8
3	金	1.ご飯 2.鮭のバター焼き 3.五目煮豆 4.フレンチサラダ 5.味噌汁(絹ごし豆腐/青ねぎ)	594	23.4	20.5	2.9
4	土					
5	日					
6	月	1.ご飯 2.鶏の照り焼き 3.切干大根 4.かぼちゃサラダ 5.味噌汁(白菜/油揚げ)	615	20.4	22.5	3.1
7	火	1.ご飯 2.星のハンバーグ 3.きのこソテー 4.菜の花お浸し 5.七夕おやき 6.そーめん汁	613	19.9	14.7	3.9
8	水	1.ご飯 2.鯖西京焼き 3.アスパラ炒め 4.マカロニサラダ 5.味噌汁(もやし/青ねぎ)	581	22.7	21.4	3.1
9	木	1.カニあんかけチャーハン 2.肉じゃが 3.中華サラダ 4.アイス 5.きのこスープ	598	16.3	17.5	4.2
10	金	1.ご飯 2.チキンソテー甘みそソース 3.厚揚げ煮物 4.トマトサラダ 5.味噌汁(絹ごし豆腐/青ねぎ)	591	19.4	21.5	3.3
11	土					
12	日					
13	月	1.親子丼 2.五目金平 3.大根サラダ 4.オレンジゼリー 5.味噌汁(キャベツ/葉大根)	581	20.5	16.2	3.7
14	火	1.カレーライス 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.スープ	588	16.2	18.3	4
15	水	1.ご飯 2.魚の甘酢あんかけ 3.ごぼうと豚肉のしぐれ煮 4.菜の花スパサラ 5.味噌汁(もやし/にら)	602	20.8	18.7	3.1
16	木	1.ご飯 2.回鍋肉 3.かぼちゃそぼろ煮 4.春雨サラダ 5.ワンタンスープ	608	22.8	13.3	3.2
17	金	1.枝豆ご飯 2.サバの香り味噌焼き 3.ひじき煮 4.和え物 5.味噌汁(大根)	606	22.3	24.8	4.1
18	土					
19	日					
20	月	1.ご飯 2.鶏竜田揚げ 3.ラタトゥイユ 4.いんげんごまマヨ和え 5.味噌汁(もやし/青ネギ)	591	18.9	21.7	3.1
21	火	1.ご飯 2.魚のクリームソース 3.ジャーマンポテト 4.切干サラダ 味噌汁(白菜/油揚げ)	586	20.4	19.4	4.3
22	水	1.ご飯 2.タンドリーチキン 3.炒り豆腐 4.コールスロー 5.味噌汁(じゃがいも/玉ねぎ)	582	25.9	18.4	3.5
23	木					
24	金					
25	土					
26	日					
27	月	1.ご飯 2.カレイの煮付け 3.ほうれん草炒め 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(絹ごし豆腐/青ねぎ)	585	19.8	22.4	3.8
28	火	1.ご飯 2.トンカツ 3.もやしソテー 4.いんげんピーナッツ和え 5.味噌汁(大根/青ねぎ)	593	20.8	22.6	3.4
29	水	1.ご飯 2.鶏肉みそ漬け 3.高野豆腐の煮物 4.ツナ和え 5.味噌汁(キャベツ/油揚げ)	584	25	19.9	3.5
30	木	1.ご飯 2.赤魚中華香味ソース 3.筑前煮 4.チーズサラダ 5.味噌汁(にら/たまねぎ)	586	23.7	19.6	3.8
31	金	1.ご飯 2.鶏のハーブソルト焼き 3.春雨と挽肉の炒め 4.春菊のごま和え 5.ブドウゼリー 6.味噌汁(じゃがいも/小ネギ)	580	20.9	15	3

