



11月 献立表



いずみ園 2023年11月1日

| 日 | 曜日 | 献立名 | Kcal | 蛋白質g | 脂質g | 塩分g |
|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|-----|
| 1 | 水 | 1.きのこご飯 2.魚の照り焼き 3.さつま芋サラダ 4.ぶどうゼリー 5.けんちん汁 | 587 | 20.8 | 12.4 | 3.3 |
| 2 | 木 | 1.ご飯 2.鶏肉のごまみそ焼き 3.ピーマン炒め 4.いんげんピーナッツ和え 5.味噌汁(ほうれん草/お麩) | 594 | 21.3 | 21.4 | 3.2 |
| 3 | 金 | | | | | |
| 4 | 土 | | | | | |
| 5 | 日 | | | | | |
| 6 | 月 | 1.ご飯 2.鶏のねぎソース 3.春雨と挽肉の炒め 4.ほうれん草ドレ和え 5.味噌汁(わかめ/長ねぎ) | 583 | 19.5 | 21 | 3.5 |
| 7 | 火 | 1.ご飯 2.白身魚フライ 3.ポークビーンズ 4.ナムル 5.コンソメスープ | 606 | 22.6 | 21.7 | 3.4 |
| 8 | 水 | 1.ご飯 2.ハンバーグ 3.白菜旨煮 4.ピーナッツ和え 5.味噌汁(大根/葉大根) | 567 | 19.7 | 18.1 | 3 |
| 9 | 木 | 1.豚丼 2.キャベツ炒め 3.スパゲッティサラダ 4.マンゴーミルクゼリー 5.味噌汁(さつまいも/長ねぎ) | 591 | 22.9 | 18.6 | 3.9 |
| 10 | 金 | 1.ご飯 2.青椒肉絲 3.南瓜のバター醤油煮 4.おかか和え 5.卵スープ | 584 | 20.1 | 16.5 | 3.9 |
| 11 | 土 | | | | | |
| 12 | 日 | | | | | |
| 13 | 月 | 1.ご飯 2.豚の生姜焼き 3.里芋と大根の肉みそかけ 4.白菜和え物 5.味噌汁(キャベツ/長ねぎ) | 582 | 22.2 | 19 | 3.2 |
| 14 | 火 | 1.鮭と青菜の混ぜご飯 2.とり天 3.お浸し 4.ほうじ茶プリン 5.味噌汁(大根/葉大根) | 640 | 25.7 | 24.2 | 6.7 |
| 15 | 水 | 1.ご飯 2.鶏肉トマトソース 3.炒り豆腐 4.えびとブロッコリーのサラダ 5.味噌汁(玉ねぎ/わかめ) | 595 | 24 | 20.6 | 4.2 |
| 16 | 木 | 1.ご飯 2.魚のマヨネーズ焼き 3.切干大根煮 4.人参サラダ 5.味噌汁(キャベツ/葉大根) | 592 | 21.3 | 22.2 | 3.3 |
| 17 | 金 | 1.ご飯 2.とんかつ 3.高野豆腐含め煮 4.もやしポン酢和え 5.味噌汁(お麩/わかめ) | 595 | 23.2 | 20.1 | 3.6 |
| 18 | 土 | | | | | |
| 19 | 日 | | | | | |
| 20 | 月 | 1.ご飯 2.鶏の中華香味ソース 3.厚揚げの煮物 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/長ねぎ) | 598 | 20.6 | 20.8 | 3.6 |
| 21 | 火 | 1.ポークカレー 2.シーフードサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.スープ | 597 | 18.3 | 17.7 | 3.6 |
| 22 | 水 | 1.ご飯 2.鶏肉の塩麴味噌焼き 3.きのこの玉子とじ 4.ツナ和え 5.味噌汁(大根/葉大根) | 587 | 23.9 | 21.5 | 4 |
| 23 | 木 | | | | | |
| 24 | 金 | 1.ご飯 2.魚野菜あんかけ 3.キャベツソテー 4.かぼちゃサラダ 5.味噌汁(豆腐/きざみ揚げ) | 585 | 21.5 | 20.3 | 3.6 |
| 25 | 土 | | | | | |
| 26 | 日 | | | | | |
| 27 | 月 | 1.ご飯 2.魚のバター醤油焼き 3.れんこんと豚肉の炒り煮 4.サラダ 5.味噌汁(わかめ/ほうれん草) | 581 | 23 | 20.4 | 3.5 |
| 28 | 火 | 1.ご飯 2.鶏の竜田揚げ 3.五目煮豆 4.白菜の和え物 5.味噌汁(キャベツ/わかめ) | 591 | 21.5 | 18.6 | 3.3 |
| 29 | 水 |  お寿司キャラバン  | | | | |
| 30 | 木 | 1.炊き込みご飯 2.がんも煮 3.ほうれん草のマヨ和え 4.豚汁 | 596 | 18.3 | 24.7 | 3.8 |

