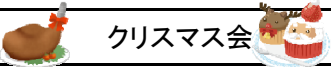




# 12月 献立表



いずみ園 2023年12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.鶏のタルタル焼き 3.肉じゃが 4.春雨サラダ 5.味噌汁(豆腐/長ねぎ)	609	22.9	18.7	3.5
2	土					
3	日					
4	月	1.麻婆豆腐丼 2.中華和え 3.杏仁豆腐 4.わかめスープ	589	20.7	18.3	2.3
5	火	1.ご飯 2.鶏肉のマヨ焼き 3.きのこのベーコンソテー 4.もやしサラダ 5.味噌汁(麩/きざみ揚げ)	611	20.5	26.4	3.4
6	水	1.ご飯 2.カレイの煮つけ 3.チャンプルー 4.カニカマサラダ 5.フルーチェ 6.味噌汁(大根/葉大根)	604	26.1	20.4	3.9
7	木	1.ご飯 2.南瓜コロッケ 3.千切大根煮 4.ささみとオクラ和え物 5.味噌汁(もやし/わかめ)	601	17.5	18.1	3.6
8	金	1.カレーライス 2.ミモザサラダ 3.りんごゼリー 4.スープ	579	16.7	21.2	3.8
9	土					
10	日					
11	月	1.ご飯 2.鶏肉トマトソース 3.大根きんぴら 4.ほうれん草とツナマヨ和え 5.味噌汁(もやし/葉大根)	586	20.6	20.3	3.5
12	火	1.ご飯 2.ミートローフ 3.春雨の炒め物 4.キャベツごま和え 5.味噌汁(麩/わかめ)	583	21	16.9	3.9
13	水	1.親子丼 2.ほうれん草のソテー 3.マカロニサラダ 4.オレンジゼリー 5.味噌汁(大根/長ねぎ)	597	20.9	19.9	3.4
14	木	1.ご飯 2.魚のみぞれ煮 3.ジャーマンポテト 4.ブロッコリーサラダ 5.豚汁	566	22.6	17.1	4
15	金	1.ご飯 2.回鍋肉 3.鶏と里芋煮 4.ほうれん草のお浸し 5.味噌汁(玉ねぎ/小松菜)	581	26.4	16.1	3.8
16	土					
17	日					
18	月	1.ご飯 2.魚のタルタル焼き 3.高野豆腐含め煮 4.ツナサラダ 5.味噌汁(絹豆腐/長ねぎ)	561	23.3	20.7	3.1
19	火	1.ビーフストロガノフ 2.ブロッコリーサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.コンソメスープ	590	19.4	19.6	2.4
20	水	1.ご飯 2.ポークケチャップ 3.白菜クリーム煮 4.ほうれん草ともやしのマヨポン和え 5.わかめスープ	584	22.9	21.9	3.1
21	木	 クリスマス会				
22	金	1.ご飯 2.八宝菜 3.南瓜いとこ煮 4.冬柚香 5.味噌汁(わかめ/きざみ揚げ)	599	19.1	12.1	3.5
23	土					
24	日					
25	月	1.ご飯 2.鶏照り焼き 3.春雨と挽肉の炒め 4.キャベツピーナッツ和え 5.味噌汁(長ねぎ/きざみ揚げ)	582	21.6	18.3	3.2
26	火	1.ご飯 2.魚の幽庵焼き 3.中華野菜炒め 4.ひじきサラダ 5.味噌汁(麩/長ねぎ)	596	23.7	24.2	3.4
27	水	1.ご飯 2.豚肉の味噌炒め 3.厚揚げの煮物 4.コーンサラダ 5.味噌汁(玉ねぎ/卵)	598	25.8	21.2	2.9
28	木	1.海老と枝豆のかき揚げ丼 2.ほうれん草のお浸し 3.抹茶ババロア 4.味噌汁(わかめ/きざみ揚げ)	593	21	16.9	8.3
29	金					
30	土					
31	日					

