



1月献立表



いずみ園 2024年1月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	月					
2	火					
3	水					
4	木	1.ゆかりご飯 2.タンドリーチキン 3.炊き合わせ 4.菜の花のお浸し 5.白花うさぎ 6.清汁	662	26.1	16.9	4.5
5	金	1.ご飯 2.魚のみそ漬け焼き 3.切干大根煮 4.スパゲッティーサラダ 5.味噌汁(さつまいも/長ねぎ)	595	24	17	3.3
6	土					
7	日					
8	月					
9	火	1.ちらし寿司 2.炊き合わせ 3.かぼちゃサラダ 4.味噌汁(長ねぎ/卵)	595	16.5	20.8	3.7
10	水	1.ご飯 2.チキンカツ 3.もやしソテー 4.ブロッコリーサラダ 5.味噌汁(小松菜/長ねぎ)	596	20.3	23.3	3.7
11	木	1.ご飯 2.鶏の甘酢あんかけ 3.大根肉みそ田楽 4.ツナサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/きざみ揚げ)	600	22.6	22.4	3.7
12	金	1.ご飯 2.青椒肉絲 3.厚揚げの煮物 4.ナムル 5.たまごスープ	586	23.4	18.4	3.7
13	土					
14	日					
15	月	1.ご飯 2.魚のマヨネーズ焼き 3.ほうれん草のソテー 4.さつまいもサラダ 5.味噌汁(わかめ/長ねぎ)	595	20.2	23	3.5
16	火	1.ご飯 2.豚のごまみそ炒め 3.ジャーマンポテト 4.白菜のツナ和え 5.味噌汁(豆腐/青ねぎ)	606	24.4	22.9	3.4
17	水	1.ご飯 2.鶏の幽庵焼き 3.春雨と挽肉の炒め 4.ひじきサラダ 5.味噌汁(小松菜/きざみ揚げ)	581	20.6	22.6	3.1
18	木	1.ご飯 2.鶏肉トマトソース 3.大根旨煮 4.ほうれん草と揚げの和え物 5.味噌汁(干切り大根)	586	20.9	19	4
19	金	1.中華丼 2.しゅうまい 3.スパゲッティーサラダ 4.わかめスープ	655	23.7	20.9	3.7
20	土					
21	日					
22	月	1.ご飯 2.鶏の香味ソース 3.大根の煮物 4.カニ風味サラダ 5.味噌汁(青ねぎ/卵)	589	21.3	22.9	3.2
23	火	1.ご飯 2.鶏肉のカレー焼き 3.マカロニサラダ 4.菜の花菜種和え 5.オレンジゼリー 6.味噌汁(豆腐/わかめ)	616	24.2	23.2	2.2
24	水	1.豚丼 2.厚揚げの味噌炒め 3.ブドウゼリー 4.味噌汁(きざみ揚げ/大根)	581	25.8	16.5	3.3
25	木	1.ご飯 2.ハンバーグ 3.きのこのベーコンソテー 4.キャベツのお浸し 5.味噌汁(玉ねぎ/葉大根)	570	22.9	17.5	3.4
26	金	1.ご飯 2.鶏肉のクリーム煮 3.インゲンソテー 4.大根サラダ 5.味噌汁(もやし/絹さや)	581	20.3	20.2	4.3
27	土					
28	日					
29	月	1.カレーライス 2.ごぼうサラダ 3.杏仁豆腐 4.スープ	621	16	22.3	3.5
30	火	1.ご飯 2.鶏唐揚げ 3.五目金平 4.ツナ和え 5.味噌汁(大根/きざみ揚げ)	586	19.9	20.6	2.9
31	水	1.ご飯 2.白身魚フライ 3.ビーフン炒め 4.ほうれん草のごま和え 5.味噌汁(さつまいも/長ねぎ)	594	21.8	17.1	3.7

