



3月献立表



いずみ園 2024年3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.鶏もろみ焼き 3.筑前煮 4.ほうれん草のごま和え 5.味噌汁(キャベツ/きざみ揚げ)	582	24.1	15.6	3.7
2	土					
3	日					
4	月	1.ご飯 2.チキン南蛮 3.大根のカニあんかけ 4.海苔和え 5.味噌汁(もやし/長ねぎ)	597	21.6	22.7	3.9
5	火	1.ご飯 2.豚のパン粉焼きトマトソースがけ 3.ほうれん草ソテー 4.コールスロー 5.清汁	587	23.1	20.9	2.8
6	水	1.ご飯 2.鶏のみぞれあんかけ 3.厚揚げと野菜みそ炒め 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(小松菜/葉大根)	601	19.7	23	2.9
7	木	1.親子丼 2.白菜の炒め物 3.ピーチミルクゼリー 4.味噌汁(大根/わかめ)	536	19.4	15.3	3.2
8	金	1.ご飯 2.魚のマヨネーズ焼き 3.野菜豆煮 4.大根サラダ 5.味噌汁(小松菜/青ねぎ)	541	20.4	17.7	3.2
9	土					
10	日					
11	月	1.カレーライス 2.ツナサラダ 3.コーヒーゼリー 4.スープ	592	14.6	19.3	3.4
12	火	1.ハンバーガー 2.ポテト&ナゲット 3.サラダ 4.フルーツポンチ 5.野菜スープ	604	20.5	23.7	3.5
13	水	1.ご飯 2.青椒肉絲 3.竹輪の煮物 4.和風サラダ 5.味噌汁(小松菜/青ねぎ)	591	25.6	15.3	4.4
14	木	1.ご飯 2.魚の香り味噌焼き 3.大根きんぴら 4.マカロニサラダ 5.味噌汁(豆腐/わかめ)	598	25.4	21	3.1
15	金	1.ご飯 2.鶏唐揚げ 3.ひじき煮 4.白菜ゆず和え 5.味噌汁(大根/葉大根)	577	19.2	21.6	3.4
16	土					
17	日					
18	月	1.ご飯 2.鶏の照り焼き 3.ジャーマンポテト 4.キャベツサラダ 5.味噌汁(豆腐/ほうれん草)	592	19.8	22.3	3.5
19	火	1.ご飯 2.チキンカツ 3.ツナサラダ 4.おしるこ 5.味噌汁(わかめ/白ねぎ)	610	20.8	20.4	2.5
20	水					
21	木	1.ご飯 2.豚肉のマヨポン炒め 3.高野豆腐含め煮 4.ほうれん草の和え物 5.味噌汁(じゃがいも/青ねぎ)	554	25	16.5	3.3
22	金	1.ピラフ 2.大豆のトマト煮 3.イチゴのパパロア 4.スープ	573	14.1	19.4	3.1
23	土					
24	日					
25	月	1.ご飯 2.魚の野菜あんかけ 3.マーボー炒め 4.南瓜サラダ 5.味噌汁(ほうれん草/きざみ揚げ)	586	21.3	20.1	3.4
26	火	1.ご飯 2.鶏肉きのこクリーム 3.大根とちくわの煮物 4.ほうれん草ごま和え 5.味噌汁(豆腐/青ねぎ)	586	22.5	16.9	3.8
27	水	1.オムライス 2.エビサラダ 3.グレープゼリー 4.スープ	575	14.3	22.2	3.3
28	木	1.ご飯 2.鶏のカレー焼き 3.春雨と挽肉の炒め 4.ほうれん草マヨネーズ和え 5.味噌汁(キャベツ/きざみ揚げ)	621	21.3	26.4	2.9
29	金	1.ご飯 2.麻婆豆腐 3.春巻き 4.ナムル 5.たまごスープ	581	23.3	19.5	3
30	土					
31	日					

