

4月献立表



いずみ園 2024年4月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	月	1.ご飯 2.豚と春野菜の塩バター炒め 3.煮物 4.漬物 5.味噌汁(じゃがいも/玉ねぎ)	601	15.9	28.7	3.1
2	火	1.ご飯 2.肉団子のもち米蒸し 3.肉じゃが 4.菜の花お浸し 5.桜ロール 6.味噌汁(とうふ/わかめ)	656	22.4	14.4	3.6
3	水	1.ご飯 2.チキントマト煮 3.マカロニソテー 4.和風サラダ 5.味噌汁(白菜/きざみ揚げ)	611	20.9	22.6	3.6
4	木	1.ご飯 2.ミートローフ 3.れんこんきんぴら 4.ほうれん草の菜種和え 5.味噌汁(わかめ/玉ねぎ)	594	22	19.1	4.2
5	金	1.ご飯 2.タンドリーチキン 3.さつま揚げ煮 4.キャベツのドレ和え 5.味噌汁(豆腐/青ねぎ)	603	21.7	19.3	3.6
6	土					
7	日					
8	月	1.ご飯 2.鶏肉のナポリタン風 3.春雨と挽肉炒め 4.フレンチサラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)	591	19.3	21.6	3.5
9	火	1.ご飯 2.南瓜コロッケ 3.ひじき煮 4.ほうれん草お浸し 5.味噌汁(小松菜/きざみ揚げ)	601	16.5	19.1	3.6
10	水	1.ご飯 2.鶏肉きのこソース 3.揚げなすおろし煮 4.ミモザサラダ 5.味噌汁(豆腐/わかめ)	586	22	22.2	3.8
11	木	1.ご飯 2.魚中華香味ソース 3.肉じゃが 4.カニ風味サラダ 5.味噌汁(豆腐/きざみ揚げ)	602	27.1	18.3	3.6
12	金	1.チキンカレー 2.ツナサラダ 3.マンゴープリン 4.スープ	600	14.9	21.1	3.9
13	土					
14	日					
15	月	1.ご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.じゃが芋ソテー 4.ささみサラダ 5.味噌汁(さつまいも/長ねぎ)	572	18.5	18.7	3.6
16	火	1.ご飯 2.ポークケチャップ炒め 3.筍の煮物 4.ブロッコリーサラダ 5.味噌汁(キャベツ/きざみ揚げ)	589	22.1	17.8	4.1
17	水	1.豚丼 2.ほうれん草炒め 3.いんげん味噌マヨ和え 4.リンゴゼリー 5.味噌汁(卵/青ねぎ)	604	24.7	20.7	4.1
18	木	1.ご飯 2.鶏のネギ味噌焼き 3.ビーフン炒め 4.ほうれん草和え物 5.豚汁	596	22.4	19.8	3.6
19	金	1.ご飯 2.魚フライ 3.きんぴらごぼう 4.もやしのナムル 5.味噌汁(白菜/長ねぎ)	595	18.9	20.7	3.4
20	土					
21	日					
22	月	1.ご飯 2.肉野菜炒め 3.南瓜煮 4.和風サラダ 5.味噌汁(きざみ揚げ/青ねぎ)	621	17.7	23.9	3.2
23	火	1.鶏照り焼き丼 2.ジャーマンポテト 3.ヨーグルトババロア 4.味噌汁(玉ねぎ/わかめ)	598	21.3	17.1	3.6
24	水	1.ご飯 2.揚げ魚のみぞれ煮 3.もやし炒め 4.なめたけ和え 5.味噌汁(さつまいも/青ねぎ)	571	20	19	3.5
25	木	1.ご飯 2.チキンムニエル 3.里芋煮 4.コールスロー 5.卵スープ	596	21.7	19.5	3.4
26	金	1.ご飯 2.豚肉の味噌漬け焼き 3.切干大根煮 4.中華和え 5.清汁	581	22.8	18.1	3.6
27	土					
28	日					
29	月					
30	火	1.ご飯 2.和風ハンバーグ 3.いんげん胡麻和え 4.グレープゼリー 5.味噌汁(玉ねぎ/わかめ)	597	22.4	17.4	2.8
31						

