



2月の予定献立表



いずみ園 2018年2月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	木	1.ご飯 2.青椒肉絲 3.切干大根煮 4.おくらサラダ 5.ぶどうゼリー 6.味噌汁(じゃがいも/青ネギ)	604	20.5	14.2	4
2	金	1.ご飯 2.サケのムニエル 3.がんも煮 4.白菜梅和え 5.味噌汁(にら/卵)	599	26.8	20.9	3.4
3	土					
4	日					
5	月	1.ご飯 2.サワラの照り焼き 3.生揚げ煮物 4.さつま芋サラダ 5.味噌汁(もやし/にら)	604	25.1	20.7	3.4
6	火	1.ご飯 2.とんかつ 3.冬瓜のかにあんかけ 4.ほうれん草のごま和え 5.味噌汁(白菜/青ネギ)	612	24.4	20.2	4.1
7	水	1.鶏照り焼き丼 2.ビーフソテー 3.イタリアンサラダ 4.味噌汁(大根/油揚げ)	595	21.7	20.6	4.2
8	木	1.ご飯 2.あじのゴマ味噌焼き 3.炒り豆腐 4.カリフラワーマリネ 5.味噌汁(油揚げ/ほうれん草)	583	27.4	19.8	3.5
9	金	1.ご飯 2.八宝菜 3.ぜんまいの炒め煮 4.マカロニサラダ 5.中華スープ	582	17.5	19.6	3.5
10	土					
11	日					
12	月	1.ご飯 2.松風焼き 3.じゃがいも土佐煮 4.菜の花とツナの和え物 5.味噌汁(豆腐/青ネギ)	606	26.1	18.9	3.8
13	火	1.ご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.豚野菜炒め 4.はるさめサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/油揚げ)	586	19.4	19.9	3.9
14	水	1.ご飯 2.タラカレームニエル 3.金平大根 4.白菜ゆず和え 5.チョコプリン 6.味噌汁(じゃがいも、青ねぎ)	589	21.1	14.9	3.5
15	木	1.ハヤシライス 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	577	18.5	17.4	2.4
16	金	1.ご飯 2.鶏肉のマヨ焼き 3.大根のえびあんかけ 4.インゲンのピーナッツ和え 5.味噌汁(里芋/長ネギ)	580	21.4	21.4	3.6
17	土					
18	日					
19	月	1.ご飯 2.メバルのみぞれ煮 3.アスパラソテー 4.豆サラダ 5.味噌汁(白菜/厚揚げ)	591	27.2	20.9	4.2
20	火	1.ご飯 2.鶏肉みそ漬け 3.高野豆腐の煮物 4.ほうれん草マヨ和え 5.味噌汁(キャベツ/青ネギ)	593	23.9	18.9	4.1
21	水	1.ご飯 2.白身魚フライ 3.筑前煮 4.オクラのおかか和え 5.味噌汁(もやし/にら)	595	24.6	16.6	3.6
22	木	1.ご飯 2.麻婆豆腐 3.かにシュウマイ 4.大根サラダ 5.卵スープ	581	24.3	20.3	2.7
23	金	1.豚玉丼 2.ジャーマンポテト 3.ナムル 4.桃 5.味噌汁(大根/大根の葉)	591	22	19.8	3.5
24	土					
25	日					
26	月	1.ご飯 2.豚肉生姜炒め 3.里芋そぼろ煮 4.春雨サラダ 5.味噌汁(豆腐/なめこ)	590	25.1	15	4.3
27	火	1.ご飯 2.サバのネギ焼 3.ひじき煮 4.温野菜サラダ 5.味噌汁(たまねぎ/ほうれん草)	606	21.8	23.4	3.9
28	水	1.カレーライス 2.フレンチサラダ 3.抹茶ババロア 4.コンソメスープ	593	13.7	15.9	3.2

