



# 3月の予定献立表



いずみ園 2018年3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.サワラの照り焼き 3.スパゲティソテー 4.白菜の梅かつお和え 5.味噌汁(豆腐/油揚げ)	570	24.4	16.2	3.1
2	金	1.ちらし寿司 2.筑前煮 3.菜の花の酢みそ和え 4.ミルクゼリー(桃ソース) 5.すまし汁	563	18.8	7.2	5.9
3	土					
4	日					
5	月	1.ご飯 2.八宝菜 3.大根の肉みそかけ 4.ポテトサラダ 5.卵スープ	583	20.2	20.9	2.6
6	火	1.チキンライス 2.えびとブロッコリーのサラダ 3.杏仁豆腐 4.コンソメスープ	578	18.8	18.2	1.7
7	水	1.ご飯 2.コロッケ 3.ぜんまい炒め煮 4.ほうれん草のお浸し 5.味噌汁(豆腐/白ネギ)	591	18	16.4	3.5
8	木	1.ご飯 2.鶏のネギ味噌焼き 3.炒り豆腐 4.ひじきサラダ 5.味噌汁(大根/大根の葉)	597	24.4	23	3.6
9	金	1.ご飯 2.鮭のマヨネーズ焼き 3.アスパラソテー 4.春雨サラダ 5.味噌汁(青ネギ/もやし)	588	24.6	20.3	3.1
10	土					
11	日					
12	月	1.カレーライス 2.ツナサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.コンソメスープ	598	17	18.7	3.1
13	火	1.ご飯 2.ハンバーグ 3.かぼちゃ煮 4.ナムル 5.味噌汁(キャベツ/青ネギ)	595	21.6	18.3	3.7
14	水	1.親子丼 2.五目豆煮 3.大根サラダ 4.フルーツ 5.味噌汁(ほうれん草/油揚げ)	577	23	15.2	3.9
15	木	1.ご飯 2.カレイのみぞれ煮 3.ビーフソテー 4.ごぼうサラダ 5.味噌汁(里芋/青ネギ)	575	22.4	15.7	3.9
16	金	1.ご飯 2.とんかつ 3.豆腐チャンプルー 4.ほうれん草おかか和え 5.味噌汁(大根/大根の葉)	594	22.9	21.8	4.1
17	土					
18	日					
19	月	1.ご飯 2.鶏のマヨネーズ焼き 3.五目きんぴら 4.菜の花菜種和え 5.味噌汁(大根/大根の葉)	576	22.2	22.1	3.1
20	火	1.ご飯 2.メバルの煮付け 3.家常豆腐 4.ポテトと卵のサラダ 5.味噌汁(玉ねぎ/ほうれん草)	579	25.7	17.7	3.9
21	水	1.ご飯 2.野菜たっぷりハンバーグ 3.里芋の煮物 4.ささみの胡麻ドレ和え 5.味噌汁(白菜/油揚げ)	580	21.7	16.1	3.7
22	木	1.ご飯 2.鶏唐揚げ 3.がんとふきの煮物 4.カリフラワーサラダ 5.味噌汁(もやし/大根の葉)	601	23.4	22.8	3.5
23	金	1.炊き込みご飯 2.さけの塩焼き 3.肉じゃが 4.リンゴゼリー 5.味噌汁(キャベツ/青ネギ)	591	22.8	16.7	4.1
24	土					
25	日					
26	月	1.ご飯 2.赤魚の粕漬焼き 3.ジャーマンポテト 4.春菊ごまみそ和え 5.豚汁	562	24.8	16	3
27	火	1.ご飯 2.青椒肉絲 3.ひじき煮 4.もやしの和え物 5.味噌汁(豆腐/なめこ)	567	20.7	17.7	4.5
28	水	1.ご飯 2.鰯のカレーソース 3.アスパラ炒め 4.菜の花のマヨネーズ焼き 5.味噌汁(白菜/油揚げ)	572	23.9	21.2	3
29	木	1.ご飯 2.松風焼 3.さつまいもと昆布煮 4.切干大根の酢の物 5.味噌汁(大根/大根の葉)	596	21.3	14	4.3
30	金	1.ハヤシライス 2.ブロッコリーサラダ 3.ヨーグルト 4.コンソメスープ	570	18.2	17.4	2.4

