

4月の予定献立表

いずみ園 2018年4月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	日		0			
2	月	1.ご飯 2.タンドリーチキン 3.さつま揚げ煮 4.菜の花菜種和え 5.味噌汁(白菜/絹さや)	576	27.6	14.5	4.1
3	火	1.カレーライス 2.たまごサラダ 3.いちごムース 4.キャベツのスープ	584	15.8	20.8	4.1
4	水	1.かやくごはん 2.てんぷら 3.炊き合わせ 4.桜カステラ 5.豚汁	665	17.9	16.3	4.5
5	木	1.ご飯 2.鮭のレモン照り焼き 3.ビーフソテー 4.トマトサラダ 5.味噌汁(大根/油揚げ)	591	25.4	18.6	2.8
6	金	1.ご飯 2.豚肉のマヨポン炒め 3.ポークビーンズ 4.ほうれん草のお浸し 5.味噌汁(里芋/長ネギ)	598	25.8	20.1	4.3
7	土					
8	日					
9	月	1.ご飯 2.コロッケ 3.金平大根 4.中華風胡麻和え 5.味噌汁(白菜/大根の葉)	597	15.7	17.2	3.1
10	火	1.ご飯 2.チキントマト煮 3.スパゲッティソテー 4.酢の物 6.味噌汁(卵/にら)	595	22.9	20	4.1
11	水	1.ご飯 2.サバの味噌煮 3.れんこんきんぴら 4.和風サラダ 5.お吸い物	596	20	21.7	4.3
12	木	1.ビビンバ丼 2.ぜんまい炒め煮 3.マカロニサラダ 4.オレンジゼリー 5.中華スープ	638	18.4	22.6	2.8
13	金	1.ご飯 2.太刀魚のマヨネーズ焼き 3.春雨と挽肉炒め 4.菜の花の土佐和え 5.味噌汁(豆腐/なめこ)	614	21.1	24	2.9
14	土					
15	日					
16	月	1.ご飯 2.赤魚中華香味ソース 3.肉じゃが 4.フレンチサラダ 5.味噌汁(白菜/大根の葉)	563	23.1	14.2	3.8
17	火	1.豚丼 2.きんぴらごぼう 3.ほうれん草のお浸し 4.フルーチェ 5.味噌汁(里芋/青ネギ)	596	16.9	19.3	4.5
18	水	1.グリーンピースご飯 2.鶏肉きのこソース 3.揚げなすおろし煮 4.コールスロー 5.味噌汁(豆腐/なめこ)	591	21.3	20.4	4.2
19	木	1.ご飯 2.あじの南蛮漬 3.アスパラソテー 4.ささみサラダ 5.味噌汁(大根/大根の葉)	601	23.1	22.1	3.8
20	金	1.ご飯 2.ポークチャップ 3.豆腐真丈の煮物 4.菜の花の和え物 5.味噌汁(キャベツ/油揚げ)	562	23.1	15	5
21	土					
22	日					
23	月	1.ハヤシライス 2.シーザーサラダ 3.杏仁豆腐 4.コンソメスープ	605	18.3	19	2.9
24	火	1.ご飯 2.鶏のネギ味噌焼き 3.ひじき煮 4.かぼちゃサラダ 5.味噌汁(もやし/青ネギ)	597	20.8	21.1	4
25	水	1.ご飯 2.白身魚フライ 3.いんげんソテー 4.もやしのナムル 5.味噌汁(里芋/長ネギ)	581	22	19.6	3.9
26	木	1.ご飯 2.豚冷しゃぶ 3.炒り豆腐 4.春菊のごま和え 5.コンソメスープ	588	22.6	21.4	2.8
27	金	1.しらすと高菜ご飯 2.サワラのバター醤油焼き 3.カニしゅうまい 4.キャベツの梅和え 5.味噌汁(白菜/油揚げ)	573	26.5	15.7	4.8
28	土					
29	日					
30	月	1.ご飯 2.豚肉とキャベツのみそ炒め 3.筍とふきの煮物 4.ツナサラダ 5.たまごスープ	571	22.2	18.8	3.5

