

5月の予定献立表

いずみ園 2018年5月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	火	1.ご飯 2.鮭サワークリーム 3.切干大根煮 4.キャベツのサラダ 5.味噌汁(里芋)	614	25.7	22.2	4
2	水	1.ご飯 2.かぼちゃコロッケ 3.大根の煮物 4.春菊酢みそ和え 5.味噌汁(白菜/にら)	605	16.3	15.6	4.1
3	木	1.ご飯 2.太刀魚のマヨネーズ焼き 3.信田煮 4.ほうれん草の土佐和え 5.味噌汁(じゃが芋/玉ねぎ)	600	23	24.2	2.6
4	金	1.ご飯 2.チキンムニエル 3.白菜旨煮 4.中華サラダ 5.味噌汁(大根)	581	22.5	21.4	4.5
5	土					
6	日					
7	月	1.ご飯 2.鶏のネギソース 3.炒り豆腐 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(えのき/玉ねぎ)	600	22.9	22.2	3.4
8	火	1.ご飯 2.豚玉煮 3.五目金平 4.トマト和風サラダ 5.味噌汁(大根)	595	18.5	21.5	3.6
9	水	1.カレーライス 2.フレンチサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.玉子スープ	591	14.8	20.2	3.2
10	木	1.ご飯 2.鯖竜田揚げ 3.大根のカニあんかけ 4.ぜんまいナムル 5.味噌汁(もやし/ねぎ)	617	18.6	25.5	3.6
11	金	1.エビピラフ 2.ごぼうと豚肉炒め 3.マカロニサラダ 4.ぶどうゼリー 5.野菜スープ	621	16.6	22.3	3.3
12	土					
13	日					
14	月	1.筍ご飯 2.鯖の西京漬け焼き 3.厚揚げの煮物 4.ブロッコリーのサラダ 5.すまし汁(三つ葉/麩)	589	28.1	22.8	4
15	火	1.焼肉丼 2.ひじき煮 3.菜の花の和え物 4.フルーチェ(いちご) 5.味噌汁(キャベツ/ねぎ)	619	18.2	22.5	4.3
16	水	1.ご飯 2.赤魚の煮付け 3.揚げなすそぼろあん 4.さつま芋サラダ 5.味噌汁(しめじ/里芋)	600	22.2	19.3	3.9
17	木	1.ご飯 2.ミートローフ 3.五目豆 4.ほうれん草のごま和え 5.コンソメスープ	599	24	18.4	2.7
18	金	1.ご飯 2.タラの菜種焼き 3.カレービーフン 4.カニ風味サラダ 5.味噌汁(大根)	592	24	18	3.3
19	土					
20	日					
21	月	1.ご飯 2.チキンの照り焼き 3.里芋のそぼろ煮 4.もやし中華和え 5.オレンジゼリー 6.味噌汁(じゃが芋/ねぎ)	604	24.2	15.3	3.3
22	火	1.ご飯 2.ホキのタルタルかけ 3.肉じゃが 4.菜の花サラダ 5.味噌汁(大根)	609	22	22.2	4
23	水	1.親子丼 2.かぼちゃサラダ 3.ほうれん草のお浸し 4.味噌汁(もやし/生揚げ)	587	21.9	21.6	3.2
24	木	1.ハヤシライス 2.温野菜サラダ 3.ピーチミルクゼリー 4.コンソメスープ	614	18.4	22.9	2.5
25	金	1.ご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.アスパラソテー 4.フレンチサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/油揚げ)	589	17.7	21.8	3.3
26	土					
27	日					
28	月	1.ご飯 2.タラのカレーソース 3.キャベツソテー 4.ごぼうサラダ 5.味噌汁(豆腐/ねぎ)	580	20.4	21.7	3.5
29	火	1.ご飯 2.茹で豚の酢みそかけ 3.豆腐真文の煮物 4.春菊のなめ茸和え 5.パパロア 6.すまし汁(はんぺん/三つ葉)	591	24.5	14.5	4.7
30	水	1.ご飯 2.鱈の唐揚げ中華香味たれ 3.カニシュウマイ 4.チキンサラダ 5.味噌汁(里芋/ねぎ)	606	26.2	20.2	3.5
31	木	1.ご飯 2.鶏肉トマトソース 3.フキと揚げの土佐煮 4.カリフラワーのマリネ 5.味噌汁(白菜/ねぎ)	584	21.5	19.3	3.6

