

11月の予定献立表

いずみ園 2018年11月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	木	1.エビピラフ 2.ポークビーンズ 3.ピーチミルクゼリー 4.コンソメスープ	597	21.3	19.3	4
2	金	1.さつま芋ごはん 2.鮭の幽庵焼き 3.肉大根 4.菜の花の和え物 5.けんちん汁	561	26.1	14.4	3.7
3	土					
4	日					
5	月	1.ご飯 2.鰯の南蛮漬け焼き 3.ポテトソテー 4.ほうれん草の胡麻マヨネーズ和え 5.味噌汁(舞茸/しめじ)	562	22.6	17.4	4.7
6	火	1.親子丼 2.いんげん生姜和え 3.果物(柿) 4.けんちん汁	480	19.2	11.8	2.3
7	水	1.ご飯 2.ミートローフ 3.ビーフソテー 4.フレンチサラダ 5.味噌汁(白菜/青ねぎ)	611	20.1	19.3	4.1
8	木	1.わかめご飯 2.ブリの照り焼き 3.五目豆煮 4.菜の花の土佐和え 5.味噌汁(大根)	537	25.2	13.7	3.9
9	金	1.ご飯 2.鶏肉の胡麻みそ焼き 3.ジャーマンポテト 4.大根サラダ 5.オレンジゼリー 6.味噌汁(ほうれん草/麩)	613	23.1	22	3.6
10	土					
11	日					
12	月	1.ご飯 2.回鍋肉 3.シュウマイ 4.中華サラダ 5.味噌汁(白菜/えのき)	576	23.2	16.7	4.4
13	火	お寿司キャラバン				
14	水	1.ご飯 2.赤魚の煮付け 3.野菜炒め 4.大根サラダ 5.味噌汁(にら/卵)	544	24.3	17.6	3.9
15	木	1.ご飯 2.トンカツ 3.もやしソテー 4.いんげんピーナッツ和え 5.味噌汁(白菜/青ねぎ)	625	22.5	24.5	3.5
16	金	1.ポークカレー 2.フレンチサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.わかめスープ	591	15.3	18	3.1
17	土					
18	日					
19	月	1.ご飯 2.和風ハンバーグ 3.揚げなす煮 4.ささみの胡麻ドレ和え 5.味噌汁(もやし/油揚げ)	650	25.3	25.8	3.3
20	火	1.ご飯 2.豚生姜焼き 3.かぼちゃ煮 4.菜の花カニかま和え 5.味噌汁(豆腐/ほうれん草)	582	22	18.7	3.3
21	水	1.ご飯 2.白身魚フライ 3.春雨と挽肉の炒め 4.白菜ゆかり和え 5.味噌汁(里芋/ねぎ)	565	21.6	15.3	3.6
22	木	1.ご飯 2.タンドリーチキン 3.トマトビーンズ 4.チーズサラダ 5.味噌汁(白菜/青ねぎ)	618	23.1	25.6	3.8
23	金	1.ご飯 2.クリームシチュー 3.温野菜サラダ 4.果物(白桃) 5.コンソメスープ	577	17.8	17.7	2.5
24	土					
25	日					
26	月	1.ご飯 2.鶏の照り焼き 3.金平ごぼう 4.さつま芋サラダ 5.味噌汁(豆腐/ねぎ)	613	19.3	21.1	3.4
27	火	1.オムライス 2.サラダ 3.カルピスゼリー 4.コンソメスープ	619	16	26.5	2.6
28	水	1.ご飯 2.松風焼き 3.あんかけ豆腐 4.いんげんの胡麻和え 5.味噌汁(玉ねぎ/絹さや)	554	24.5	15.5	3.3
29	木	1.豚丼 2.キャベツと卵炒め 3.オクラのおかか和え 4.フルーチェ 5.味噌汁(大根)	610	17.2	21.6	4.2
30	金	1.舞茸ごはん 2.サバの塩焼き 3.里芋の肉みそかけ 4.白菜梅和え 5.味噌汁(キャベツ/ねぎ)	585	20.7	20.5	3.7

