

# 12月の予定献立表

いずみ園 2018年12月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	土					
2	日					
3	月	1.きのご飯 2.鮭の塩焼き 3.大根そぼろ煮 4.かぼちゃサラダ 5.味噌汁(キャベツ/青ネギ)	580	22.7	20.2	4.1
4	火	1.ご飯 2.鶏肉の味噌漬け焼き 3.厚揚げの煮物 4.菜の花の土佐酢和え 5.味噌汁(玉ねぎ/卵)	586	25.2	18.4	3.5
5	水	1.ご飯 2.麻婆豆腐 3.シュウマイ 4.中華サラダ 5.味噌汁(ほうれん草/麩)	581	22	19.7	2.9
6	木	1.ご飯 2.メンチカツ 3.高野豆腐含め煮 4.いんげん胡麻和え 5.味噌汁(白菜/油揚げ)	639	25.7	23.7	3.5
7	金	1.ビビンバ丼(温泉卵付き) 2.中華和え 3.杏仁豆腐 4.わかめスープ	610	19.4	19.4	3.8
8	土					
9	日					
10	月	1.ご飯 2.豚生姜焼き 3.ひじき煮 4.ささみとオクラ辛子和え 5.味噌汁(ほうれん草/ねぎ)	597	29.1	20.4	3.5
11	火	1.カレーライス 2.ミモザサラダ 3.リンゴのコンポート 4.コンソメスープ	606	16.4	19.6	3.3
12	水	1.ご飯 2.白身魚のフライ 3.切干大根煮 4.白菜クリーム煮 5.味噌汁(じゃが芋/玉ねぎ)	619	21.8	19.9	3.6
13	木	1.ご飯 2.青椒肉絲 3.茄子の中華浸し 4.春雨サラダ 5.きのこスープ	568	16.1	18.1	3.1
14	金	1.ご飯 2.エビフライ 3.さつま芋とりんごの重ね煮 4.ハムサラダ 5.玉子スープ	620	11.6	18.8	2.1
15	土					
16	日					
17	月	1.ご飯 2.鶏肉トマトソース 3.きのこのベーコンソテー 4.ごぼうサラダ 5.味噌汁(もやし/青ねぎ)	617	20.2	24.3	3.6
18	火	1.ご飯 2.カレーのみぞれ煮 3.金平ごぼう 4.和風サラダ 5.味噌汁(豆腐/油揚げ)	566	22.8	20.5	3.7
19	水	1.あんかけチャーハン 2.春巻き 3.カニ風味サラダ 4.オレンジゼリー 5.味噌汁(大根/ねぎ)	615	17.8	22.3	4.5
20	木	1.ご飯 2.鱈の西京漬け焼き 3.ビーフソテー 4.菜の花とツナの和え物 5.味噌汁(玉ねぎ)	526	23.4	10	2.7
21	金	1.ご飯 2.ミートローフ 3.南瓜いとこ煮 4.白菜ゆず和え 5.すまし汁(はんぺん/三つ葉)	570	20.3	13.6	4
22	土					
23	日					
24	月	1.ご飯 2.八宝菜 3.レンコン金平 4.ささみの胡麻ドレ和え 5.味噌汁(豆腐/ねぎ)	546	19.2	15.3	3.8
25	火	クリスマス会				
26	水	1.ご飯 2.鱈のタルタル焼き 3.ジャーマンポテト 4.菜の花辛子和え 5.味噌汁(大根/油揚げ)	571	22.8	20.1	3.5
27	木	1.ハヤシライス 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	18.4	21.4	2.3
28	金	1.炊き込みご飯 2.ブリの照り焼き 3.はんぺんの卵とじ 4.大根サラダ 5.けんちん汁	567	26.5	19.9	4.3
29	土	冬期休暇				
30	日					
31	月					

