

2月の予定献立表

いずみ園 2019年2月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	金	1.ちらし寿司 2.肉じゃが 3.春菊白和え 4.ぶどうゼリー 5.けんちん汁	620	20.7	15.4	3.6
2	土		/	/	/	/
3	日		/	/	/	/
4	月	1.ご飯 2.青椒肉絲 3.冬瓜のかにあんかけ 4.和風サラダ 5.カルピスゼリー 6.味噌汁(キャベツ/玉ねぎ)	553	19.2	13.1	4.1
5	火	1.ご飯 2.鯖の照り焼き 3.生揚げ煮物 4.さつま芋サラダ 5.味噌汁(もやし/にら)	604	25.1	20.7	3.4
6	水	1.ご飯 2.とんかつ 3.高野豆腐の煮物 4.ほうれん草の胡麻和え 5.味噌汁(白菜/青ねぎ)	652	28	22.7	4.4
7	木	1.鶏照り焼き丼 2.豆サラダ 3.フルーツ(キウイ)ヨーグルト 4.味噌汁(大根/油揚げ)	648	25.3	26.3	3.8
8	金	1.ご飯 2.鱈カレームニエル 3.炒り豆腐 4.カリフラワーマリネ 5.味噌汁(ねぎ/ほうれん草)	565	25.5	18.8	3.2
9	土		/	/	/	/
10	日		/	/	/	/
11	月	1.ご飯 2.鶏肉のマヨ焼き 3.大根とさつま揚げ煮 4.いんげんのピーナッツ和え 5.味噌汁(里芋/ねぎ)	581	20	21.5	3.5
12	火	1.豚玉丼 2.ひじきサラダ 3.白菜ゆず和え 4.リンゴゼリー 5.味噌汁(大根)	557	20.1	16.1	3.5
13	水	1.ご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.豚野菜炒め 4.大根サラダ 5.味噌汁(ほうれん草/油あげ)	588	18.9	23.5	3.7
14	木	1.ご飯 2.白身魚フライ 3.金平ごぼう 4.白菜ゆず和え 5.チョコプリン 6.味噌汁(じゃがいも/ねぎ)	634	22.1	16.7	3.8
15	金	1.ハヤシライス 2.ハムサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.コンソメスープ	580	18.5	18.4	2.4
16	土		/	/	/	/
17	日		/	/	/	/
18	月	1.鶏天丼 2.大根の海老あんかけ 3.オクラのおかか和え 4.味噌汁(キャベツ/油揚げ)	568	21.4	17.4	3.6
19	火	1.ご飯 2.カレーのみぞれ煮 3.アスパラソテー 4.チキンサラダ 5.味噌汁(白菜/厚揚げ)	529	24.6	15.7	3.9
20	水	1.ご飯 2.鶏肉みそ漬け 3.ジャーマンポテト 4.ほうれん草のマヨ和え 5.味噌汁(もやし/にら)	589	21	22	3.6
21	木	1.ご飯 2.麻婆豆腐 3.かにシュウマイ 4.春雨サラダ 5.玉子スープ	632	24.7	22.9	2.9
22	金	1.ご飯 2.クリームシチュー 3.イタリアンサラダ 4.リンゴのコンポート 5.コンソメスープ	561	14.7	15.1	2.1
23	土		/	/	/	/
24	日		/	/	/	/
25	月	1.ご飯 2.魚の甘酢あんかけ 3.五目煮豆 4.杏仁豆腐 5.味噌汁(豆腐/なめこ)	602	22.5	15.4	3.7
26	火	1.ご飯 2.メンチカツ 3.もやしとコーン炒め 4.ほうれん草のお浸し 5.味噌汁(キャベツ/油揚げ)	624	22.7	25	3.4
27	水	1.ご飯 2.鯖のネギ焼き 3.ひじき煮 4.温野菜サラダ 5.味噌汁(玉ねぎ/ほうれん草)	610	21.9	23.5	3.9
28	木	1.カレーライス 2.フレンチサラダ 3.抹茶ババロア 4.コンソメスープ	618	14	17.6	3.7

