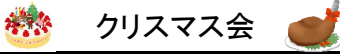


# 12月献立表



いずみ園 2019年12月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	日					
2	月	1. ご飯 2. 麻婆豆腐 3. 春巻き 4. もやしサラダ 5. 味噌汁(ほうれん草/麩)	588	21.1	22.1	3.1
3	火	1. さつまいもご飯 2. 鯖の塩焼き 3. 大根そぼろ煮 4. いんげんゴマ和え 5. 味噌汁(豆腐/青ねぎ)	586	21.1	20.6	3.7
4	水	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(たまねぎ/鶏卵)	588	25.1	18.4	3.5
5	木	1. ご飯 2. 鯖の照り焼き 3. 肉じゃが 4. 春雨サラダ 5. 味噌汁(キャベツ/油揚げ)	583	24.3	14.4	3.6
6	金	1. ご飯 2. メンチカツ 3. ひじき煮 4. 春菊のおろし和え 5. 味噌汁(白菜/青ねぎ)	584	20.7	18.9	4.2
7	土					
8	日					
9	月	1. ご飯 2. 赤魚中華香味ソース 3. 筑前煮 4. かぼちゃサラダ 5. 味噌汁(ジャガイモ/たまねぎ)	580	21.2	17.3	3.6
10	火	1. カレーライス 2. ミモザサラダ 3. 杏仁豆腐 4. スープ	623	19.5	21.2	3.4
11	水	1. ご飯 2. サーモンフライ 3. 切干大根 4. ささみとオクラ辛子和え 5. 味噌汁(ほうれん草/長ネギ)	612	26.8	18	3.4
12	木	1. ご飯 2. 青椒肉絲 3. 茄子の中華浸し 4. ハムサラダ 5. きこのスープ	597	17.6	23.8	3.1
13	金	1. ご飯 2. 鯖のごま味噌焼き 3. チャンプルー 4. 和風サラダ 5. 味噌汁(大根)	617	24.5	25.4	3.2
14	土					
15	日					
16	月	1. ご飯 2. 鶏肉トマトソース 3. 南瓜の煮物 4. 菜の花とツナのとえ物 5. オレンジゼリー 6. 味噌汁(たまねぎ/大根)	608	23.7	13.5	3.4
17	火	1. ご飯 2. カレイのみぞれ煮 3. きこのベーコンソテー 4. マカロニサラダ 5. 味噌汁(もやし/青ねぎ)	612	19.5	24.6	3.8
18	水	1. ご飯 2. ミートローフ 3. きんぴらごぼう 4. ほうれん草のゴマ和え 5. 味噌汁(絹ごし豆腐/油揚げ)	588	21.8	18.2	4.1
19	木	1. ご飯 2. 魚のマヨネーズ焼き 3. ビーフソテー 4. かに風味サラダ 5. 味噌汁(たまねぎ/鶏卵)	580	22.3	20.3	4
20	金	1. ご飯 2. とんかつ 3. 五目金平 4. 白菜ゆず和え 5. 味噌汁(大根/万能ねぎ)	604	22.8	20	3.5
21	土					
22	日					
23	月	1. ご飯 2. たらたるとタルタル焼き 3. さつま揚げ煮 4. 棒棒鶏サラダ 5. 味噌汁(卵/にら)	585	25.9	18.2	3.9
24	火	1. ご飯 2. 八宝菜 3. れんこん金平 4. ミモザサラダ 5. 味噌汁(絹ごし豆腐/青ねぎ)	529	18.3	14.4	4.1
25	水	 クリスマス会				
26	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	600	18.5	21.8	2.3
27	金	1. ご飯 2. 鶏の照り焼き 3. ジャーマンポテト 4. 菜の花カニかま和え 5. コーヒーゼリー 6. 味噌汁(大根/油揚げ)	583	21.2	18.3	3.3
28	土	<h2>冬期休暇</h2>				
29	日					
30	月					
31	火					

