



# 献立表



いずみ園 2020年5月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	金	1.しらすと高菜ご飯 2.赤魚野菜あんかけ 3.キャベツ炒め 4.もずく酢の物 5.ミルクゼリー 6.味噌汁(大根)	595	24	13.8	4.1
2	土					
3	日					
4	月					
5	火					
6	水					
7	木	1.カレーライス 2.ミモザサラダ 3.いちごババロア 4.スープ	624	18.3	22.5	3.2
8	金	1.ご飯 2.チキンのサワークリーム 3.大根スープ煮 4.ツナポテト 5.味噌汁(キャベツ/長ねぎ)	621	20.2	27.8	3.5
9	土					
10	日					
11	月	1.ご飯 2.鶏唐揚げ葱ソース 3.厚揚げと里芋煮 4.和風サラダ 5.味噌汁(なめこ/絹ごし豆腐)	610	21.3	22.8	3.5
12	火	1.ご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.アスパラソテー 4.ブロッコリーのサラダ 5.ミネストローネ	606	19	22.8	3.1
13	水	1.ご飯 2.豚令しゃぶ風 3.炒り豆腐 4.お浸し 5.味噌汁(里芋/たまねぎ)	613	20.1	24.3	3.2
14	木	1.ご飯 2.サバの香り味噌焼き 3.大根旨煮 4.ゴママヨ和え 5.味噌汁(キャベツ/油揚げ)	607	20.8	25.1	3.5
15	金	1.ご飯 2.チキンの甘酢あんかけ 3.ジャーマンポテト 4.いんげんピーナッツ和え 5.味噌汁(白菜/青ネギ)	596	20.1	21.1	3.1
16	土					
17	日					
18	月	1.ご飯 2.茹で豚の酢みそかけ 3.ビーフソテー 4.カニ風味サラダ 5.すまし汁	588	21	20.6	3.7
19	火	1.親子丼 2.キャベツ炒め 3.ナムル 4.オレンジゼリー 5.味噌汁(じゃがいも/白ネギ)	588	23.1	16.2	3.9
20	水	1.ご飯 2.鮭のマヨネーズ焼き 3.五目煮豆 4.さつま芋サラダ 5.味噌汁(大根)	595	24.7	15.7	3
21	木	1.ご飯 2.鶏のはちみつケチャップ 3.切干大根煮 4.フレンチサラダ 5.味噌汁(絹ごし豆腐/青ねぎ)	607	20.7	20.3	3.2
22	金	1.ご飯 2.白身魚フライ 3.ごぼうと豚肉のしぐれ煮 4.おろし和え 5.味噌汁(里芋/青ねぎ)	593	23.1	17.5	3.7
23	土					
24	日					
25	月	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	575	19.8	18.7	3.3
26	火	1.ご飯 2.鱈の照り焼き 3.五目金平 4.春雨サラダ 5.豚汁	583	21.4	14.8	3.3
27	水	1.ご飯 2.みそトンカツ 3.ひじき煮 4.ほうれん草のごま和え 5.味噌汁(だいこん/青ねぎ)	609	21.9	20.1	3.7
28	木	1.ご飯 2.魚のタルタル焼き 3.筍とふきの煮物 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(白菜/葉大根)	584	21	23.3	3.3
29	金	1.鶏照り焼き丼 2.がんも煮 3.ブロッコリーサラダ 4.味噌汁(なめこ水煮/絹ごし豆腐)	606	22.9	22.9	3.8
30	土					
31	日					

