


11月 献立表

いずみ園 2020年11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.鶏唐揚げ 3.五目煮豆 4.菜の花の和え物 5.味噌汁(まいたけ/ぶなしめじ) | 582 | 21.5 | 18.1 | 3.2 |
| 3 | 火 | | / | / | / | / |
| 4 | 水 | 1.ご飯 2.鶏肉のごまみそ焼き 3.ビーフン炒め 4.大根サラダ 5.味噌汁(ほうれん草/麩) | 604 | 22 | 22.6 | 3.3 |
| 5 | 木 | 1.ポークカレー 2.シーフードサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.スープ | 596 | 18.9 | 18 | 3 |
| 6 | 金 | 1.ご飯 2.鮭の照り焼き 3.肉大根 4.スパゲティサラダ 5.けんちん汁 | 566 | 25.9 | 14.3 | 3 |
| 7 | 土 | | / | / | / | / |
| 8 | 日 | | / | / | / | / |
| 9 | 月 | 1.ご飯 2.鯖のねぎソース 3.もやし炒め 4.チーズサラダ 5.味噌汁(じゃがいも/長ねぎ) | 570 | 22.2 | 20.7 | 3.5 |
| 10 | 火 | 1.エビピラフ 2.ポークビーンズ 3.ぜんまいナムル 4.マンゴーミルクゼリー 5.コンソメスープ | 592 | 18.7 | 18.7 | 4.2 |
| 11 | 水 | 1.ご飯 2.白身魚フライ 3.春雨と挽肉の炒め 4.菜の花カニかま和え 5.味噌汁(里芋/長ねぎ) | 599 | 22.7 | 18 | 3.8 |
| 12 | 木 | 1.ご飯 2.青椒肉絲 3.しゅうまい 4.中華サラダ 5.卵スープ | 607 | 24.7 | 17.9 | 4.3 |
| 13 | 金 | 1.ご飯 2.ハンバーグ 3.白菜旨煮 4.いんげんピーナッツ和え 5.味噌汁(大根/葉大根) | 586 | 20.4 | 19 | 3.9 |
| 14 | 土 | | / | / | / | / |
| 15 | 日 | | / | / | / | / |
| 16 | 月 | 1.ご飯 2.鶏肉トマトソース 3.さつま芋と昆布煮 4.えびとブロッコリーのサラダ 5.味噌汁(たまねぎ/えのきたけ) | 592 | 20.9 | 16.9 | 4 |
| 17 | 火 | 1.舞茸ご飯 2.鮭のマヨネーズ焼き 3.里芋の肉みそかけ 4.白菜梅和え 5.豚汁 | 603 | 28.6 | 18.3 | 3.7 |
| 18 | 水 | 1.ご飯 2.八宝菜 3.炒り豆腐 4.南瓜サラダ 5.味噌汁(豆腐/ほうれん草) | 578 | 19.7 | 19.6 | 4.1 |
| 19 | 木 |  1.にぎり寿司 2.抹茶ババロア 3.すまし汁 | 584 | 33 | 9.9 | 3.7 |
| 20 | 金 | 1.ご飯 2.トンカツ 3.高野豆腐含め煮 4.春菊ポン酢和え 5.味噌汁(もやし/にら) | 590 | 23 | 19.7 | 3.6 |
| 21 | 土 | | / | / | / | / |
| 22 | 日 | | / | / | / | / |
| 23 | 月 | | / | / | / | / |
| 24 | 火 | 1.ご飯 2.鶏肉の塩麹味噌焼き 3.揚げ茄子と南瓜煮 4.春菊おろし和え 5.味噌汁(もやし/油揚げ) | 567 | 21.5 | 18.1 | 4 |
| 25 | 水 | 1.ご飯 2.カレイ野菜あんかけ 3.柳川風煮 4.シーザーサラダ 5.味噌汁(大根/葉大根) | 595 | 20.6 | 22.5 | 3.2 |
| 26 | 木 | 1.豚丼 2.キャベツと卵の炒め 3.いんげんごまマヨ和え 4.果物かき 味噌汁(豆腐/なめこ) | 586 | 18.7 | 19.3 | 4 |
| 27 | 金 | 1.ご飯 2.赤魚中華香味ソース 3.さつま揚げの煮物 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/長ねぎ) | 554 | 21.5 | 15 | 3.8 |
| 28 | 土 | | / | / | / | / |
| 29 | 日 | | / | / | / | / |
| 30 | 月 | 1.ご飯 2.クリームシチュー 3.サラダ 4.ぶどうゼリー 5.コンソメスープ | 597 | 19.3 | 16.4 | 3.1 |

