



# 献立表



いずみ園 2020年12月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	
1	火	1.ご飯 2.サーモンフライ 3.ひじき煮 4.春菊のおろし和え 5.味噌汁(大根/葉大根)	591	25.4	16.9	4	
2	水	1.ミートローフ 2.五目煮豆 3.ほうれん草ごま和え 4.味噌汁(白菜/青ねぎ)	605	21.3	22	4	
3	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(豆腐/油揚げ)	589	25	14.9	3.6	
4	金	1.さつまいもご飯 2.鶏肉の味噌漬け焼き 3.厚揚げの煮物 4.ハムサラダ 5.味噌汁(たまねぎ/鶏卵)	599	24.2	19.1	4	
5	土						
6	日						
7	月	1.麻婆豆腐丼 2.筑前煮 3.中華和え 4.わかめスープ	586	20.3	19	3	
8	火	1.ご飯 2.鶏肉のマヨ焼き 3.きのこのベーコンソテー 4.もやしサラダ 5.味噌汁(キャベツ/油揚げ)	588	20	25.1	3.1	
9	水	1.ご飯 2.サバのごまみそ焼き 3.チャンプルー 4.和風サラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)	619	24.6	25.6	3.2	
10	木	1.ご飯 2.南瓜コロッケ 3.切干大根煮 4.ささ身とオクラ和え物 5.味噌汁(もやし/にら)	613	17.7	19.2	3.4	
11	金	1.カレーライス 2.ミモザサラダ 3.杏仁豆腐 4.スープ	615	18.7	21.3	3.2	
12	土						
13	日						
14	月	1.ご飯 2.鶏肉トマトソース 3.きんぴらごぼう 4.菜の花とツナマヨ和え 5.味噌汁(もやし/葉大根)	599	21	20.2	3.5	
15	火	1.ご飯 2.魚のクリームソース 3.ビーフン炒め 4.カニ風味サラダ 5.味噌汁(玉ねぎ/卵)	584	23.9	15.8	4.4	
16	水	1.親子丼 2.ほうれん草のソテー 3.マカロニサラダ 4.オレンジゼリー 5.味噌汁(大根/こねぎ)	591	20.7	19.7	3.3	
17	木	1.ご飯 2.カレーのみぞれ煮 3.ジャーマンポテト 4.ブロッコリーサラダ 5.豚汁	607	21.9	21.5	4.1	
18	金	1.ご飯 2.回鍋肉 3.鶏とさつま芋煮 4.ほうれん草のお浸し 味噌汁(白菜/わかめ)	586	25.1	14.1	3.9	
19	土						
20	日						
21	月	1.ご飯 2.鮭のタルタル焼き 3.南瓜のいとこ煮 4.白菜ゆず和え 5.味噌汁(豆腐/なめこ)	611	24.2	18.5	3	
22	火	1.ハヤシライス 2.ミモザサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.コンソメスープ	602	20.1	19.3	3.3	
23	水	1.ご飯 2.八宝菜 3.高野豆腐含め煮 4.ツナサラダ 5.味噌汁(卵/にら)	585	20.4	21.5	4	
24	木	1.ご飯 2.チキンの甘酢あんかけ 3.れんこん金平 4.菜の花カニかま和え 5.味噌汁(大根/油揚げ)	589	24.4	17.6	3.1	
25	金	<b>クリスマス メニュー</b>					
26	土						
27	日						
28	月	1.ご飯 2.鶏照り焼き 3.春雨と挽肉の炒め 4.いんげんピーナッツ和え 5.抹茶パバロア 6.味噌汁(厚揚げ/白菜)	661	23.2	21.7	3.3	
29	火	<b>冬期休暇</b>					
30	水						
31	木						

