

4月 献立表

いずみ園 2021年4月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	木	1.豆ご飯 2.鶏肉ピカタ 3.炊き合わせ 4.桜団子 5.味噌汁(豆腐/なめこ)	629	25.6	90.4	3.8
2	金	1.ご飯 2.鮭のレモン照り焼き 3.アスパラソテー 4.マカロニサラダ 5.味噌汁(白菜/絹さや)	593	27.1	20.6	3.2
3	土					
4	日					
5	月	1.ご飯 2.タンドリーチキン 3.さつま揚げ煮 4.キャベツのドレ和え 5.味噌汁(里芋/青ネギ)	599	25	16.5	3.7
6	火	1.ご飯 2.魚のマヨネーズ焼き 3.切干大根 4.チーズサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/長ネギ)	582	20.2	22.9	3.3
7	水	1.ご飯 2.チキントマト煮 3.スパゲティソース 4.和風サラダ 5.味噌汁(白菜/油揚げ)	604	20.8	22.3	3.6
8	木	1.ご飯 2.ミートローフ 3.れんこんきんぴら 4.菜の花菜種和え 5.味噌汁(じゃがいも/たまねぎ)	597	22.4	17.9	4
9	金	1.ご飯 2.サバのごま味噌焼き 3.厚揚げと大根煮 4.ささ身とオクラの和え物 5.味噌汁(もやし/青ネギ)	608	22.6	24.4	3.6
10	土					
11	日					
12	月	1.ご飯 2.鱈のバター醤油焼き 3.春雨と挽肉炒め 4.フレンチサラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)	592	21.8	19.2	3.5
13	火	1.ご飯 2.南瓜コロケ 3.ひじき煮 4.ほうれん草お浸し 5.味噌汁(白菜/油揚げ)	586	18.3	17.1	3.7
14	水	1.ご飯 2.鶏肉きのこソース 3.揚げなすおろし煮 4.エビとブロッコリーサラダ 5.味噌汁(豆腐/なめこ)	597	23.5	22.7	3.7
15	木	1.ご飯 2.赤魚中華香味ソース 3.肉じゃが 4.カニ風味サラダ 5.味噌汁(キャベツ/油揚げ)	588	23.2	18.4	3.5
16	金	1.豚丼 2.ほうれん草炒め 3.いんげん生姜和え 4.いちごババロア 5.味噌汁(卵/にら)	581	24.1	15.9	4.1
17	土					
18	日					
19	月	1.ご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.じゃが芋ソテー 4.ささみサラダ 味噌汁(里芋/長ネギ)	580	18.1	20.9	3.4
20	火	1.ご飯 2.ポークケチャップ炒め 3.筍とふきの煮物 4.ブロッコリーサラダ 5.味噌汁(キャベツ/油揚げ)	588	22.7	18.8	3.9
21	水	1.カレーライス 2.シーザーサラダ 3.杏仁豆腐 4.スープ	592	17.5	18.2	3.6
22	木	1.ご飯 2.鶏のネギ味噌焼き 3.ビーフン炒め 4.菜の花和え物 5.豚汁	596	22.7	19.8	3.6
23	金	1.ご飯 2.サーモンフライ 3.きんぴらごぼう 4.もやしのナムル 5.味噌汁(白菜/青ネギ)	592	23.4	18.9	3.3
24	土					
25	日					
26	月	1.ご飯 2.さわらの西京漬け焼き 3.がんも煮 4.和風サラダ 5.けんちん汁	596	24.5	23.4	3.1
27	火	1.鶏照り焼き丼 2.ジャーマンポテト 3.キャベツおおか和え 4.ヨーグルトババロア 5.味噌汁(たまねぎ/ぶなしめじ/えのきだけ)	609	22.4	17.1	4
28	水	1.ご飯 2.揚げサバのみぞれ煮 3.もやし炒め 4.なめたけ和え 5.味噌汁(里芋/青ネギ)	629	20.9	26	3.6
29	木					
30	金	1.ご飯 2.チキンムニエル 3.里芋煮 4.コールスロー 5.卵スープ	601	23.6	18.1	3.5

