

# 5月 献立表



いずみ園 2021年5月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	土					
2	日					
3	月					
4	火					
5	水					
6	木	1.筍ご飯 2.赤魚野菜あんかけ 3.キャベツ炒め 4.ツナポテト 5.味噌汁(大根/葉大根)	602	20.4	20.3	4.8
7	金	1.カレーライス 2.ミモザサラダ 3.ミルクゼリー 4.スープ	610	19	18.7	3.3
8	土					
9	日					
10	月	1.ご飯 2.鯖の照り焼き 3.ジャーマンポテト 4.チーズサラダ 5.味噌汁(豆腐/青ネギ)	612	23.1	24.3	3.6
11	火	1.ご飯 2.鶏唐揚げ葱ソース 3.厚揚げと里芋煮 4.いんげんピーナッツ和え 5.味噌汁(なめこ/絹ごし豆腐)	626	21.9	24.1	3.5
12	水	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	19.1	22.8	3
13	木	1.ご飯 2.チキンのサワークリーム 3.炒り豆腐 4.お浸し 5.味噌汁(里芋/たまねぎ)	587	23.1	22	3.5
14	金	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)	608	20.8	25.1	3.5
15	土					
16	日					
17	月	1.ご飯 2.ゆで豚の酢みそかけ 3.ビーフソテー 4.カニ風味サラダ 5.すまし汁	589	21	20.5	3.7
18	火	1.ご飯 2.鮭のマヨネーズ焼き 3.五目煮豆 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)	590	25.8	16.3	3.1
19	水	1.親子丼 2.キャベツ炒め 3.ナムル 4.ぶどうゼリー 5.味噌汁(じゃがいも/白ネギ)	600	21.3	16.4	3.9
20	木	1.ご飯 2.白身魚のフライ 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)	589	22.6	17.6	3.6
21	金	1.ご飯 2.鶏の照り焼き 3.切干大根 4.マヨネーズ和え 5.味噌汁(豆腐/青ねぎ)	589	21.3	21.4	4.2
22	土					
23	日					
24	月	1.ご飯 2.鯖の照り焼き 3.筍とふきの煮物 4.春雨サラダ 5.豚汁	583	22.8	15.5	3.3
25	火	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	19.8	20.9	3.2
26	水	1.ご飯 2.鶏肉の味噌漬け焼き 3.がんと煮 4.カニ風味サラダ 5.清汁	599	22.6	21.9	2.7
27	木	1.麻婆豆腐丼 2.筑前煮 3.シーザーサラダ 4.わかめスープ	589	22.1	20.9	3.2
28	金	1.ご飯 2.魚のタルタル焼き 3.五目金平 4.南瓜サラダ 5.味噌汁(白菜/葉大根)	588	19.7	22.6	3.3
29	土		606	22.9	22.9	3.8
30	日					
31	月	1.ご飯 2.トンカツ 3.ひじき煮 4.ほうれん草のごま和え 5.味噌汁(大根/青ねぎ)	592	21.6	19.9	3.7

