




11月 献立表



いずみ園 2021年11月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	月	1.ハヤシライス 2.チーズサラダ 3.コーヒーゼリー 4.スープ	622	19.1	25	3.3
2	火	1.ご飯 2.魚の竜田揚げ 3.五目煮豆 4.菜の花の和え物 5.味噌汁(キャベツ/ぶなしめじ)	572	23.6	15.4	3.2
3	水					
4	木	1.ご飯 2.鮭の照り焼き 3.豚肉とさつまいも煮 4.ブロッコリーサラダ 5.けんちん汁	586	27.9	11	3.1
5	金	1.ご飯 2.鶏肉のごまみそ焼き 3.ビーフン炒め 4.いんげんピーナッツ和え 5.味噌汁(ほうれん草/麩)	595	21.4	21.4	3.2
6	土					
7	日					
8	月	1.ご飯 2.魚のねぎソース 3.春雨と挽肉の炒め 4.菜の花カニカマ和え 5.味噌汁(わかめ/長ねぎ)	600	20.7	21.7	3.6
9	火	1.ご飯 2.ハンバーグ 3.白菜旨煮 4.ごま和え 5.味噌汁(大根/葉大根)	597	20.5	20.8	3.3
10	水	1.ご飯 2.白身魚フライ 3.ポークビーンズ 4.ナムル 5.コンソメスープ	609	22.9	22.9	3.5
11	木	1.豚丼 2.キャベツ炒め 3.スパゲティサラダ 4.マンゴーミルクゼリー 味噌汁(里芋/長ねぎ)	596	20	15.6	3.8
12	金	1.ご飯 2.青椒肉絲 3.ぜんまい炒め煮 4.ツナ和え 5.卵スープ	579	21.5	17.8	3.9
13	土					
14	日					
15	月	1.ご飯 2.鶏肉トマトソース 3.炒り豆腐 4.えびとブロッコリーのサラダ 5.味噌汁(玉ねぎ/ほうれん草)	594	24	20.6	4.1
16	火	1.ご飯 2.魚のマヨネーズ焼き 3.切干大根煮 4.人参サラダ 5.味噌汁(キャベツ/葉大根)	598	25.7	20.2	3.4
17	水	1.ご飯 2.豚しゃぶ風 3.里芋の肉みそかけ 4.白菜和え物 5.味噌汁(大根/葉大根/油あげ)	589	19.9	19.2	2.9
18	木	 にぎり寿司 2.チョコババロア 3.すまし汁	625	22.9	13.7	3.8
19	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/わかめ)	609	21.6	23.2	3.7
20	土					
21	日					
22	月	1.ご飯 2.魚の中華香味ソース 3.厚揚げの煮物 4.ポテトサラダ 5.りんごゼリー 6.味噌汁(ほうれん草/長ねぎ)	557	20.4	15.9	3.9
23	火					
24	水	1.ご飯 2.魚野菜あんかけ 3.キャベツソテー 4.南瓜サラダ 5.味噌汁(もやし/油揚げ)	606	20.5	23.2	3.7
25	木	1.さつまいもご飯 2.鶏肉の塩麹味噌焼き 3.柳川風煮 4.ツナ和え 5.味噌汁(大根/葉大根)	587	22.8	19	4.3
26	金	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	600	18.5	17.4	3.6
27	土					
28	日					
29	月	1.ご飯 2.チキンの甘酢あんかけ 3.揚げナスと南瓜煮 4.春菊おろし和え 5.豚汁	588	22.2	17.7	3.3
30	火	1.ご飯 2.魚のバター焼き 3.ごぼうと豚肉の炒り煮 4.フレンチサラダ 5.味噌汁(わかめ/ほうれん草)	596	22.5	21	3.3