





# 12月献立表



いずみ園 2021年12月1日

| 日  | 曜日 | 献立名  | Kcal | 蛋白質g | 脂質g  | 塩分g |
|----|----|--|------|------|------|-----|
| 1  | 水  | 1.ご飯 2.ミートローフ 3.五目金平 4.ほうれん草ごま和え 5.味噌汁(白菜/わかめ)   | 606  | 21.1 | 22.1 | 3.9 |
| 2  | 木  | 1.さつまいご飯 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)   | 581  | 24   | 19   | 3.8 |
| 3  | 金  | 1.ご飯 2.魚のタルタル焼き 3.肉じゃが 4.春雨サラダ 5.味噌汁(豆腐/白ねぎ)   | 602  | 25.9 | 17   | 3.4 |
| 4  | 土  |  |      |      |      |     |
| 5  | 日  |  |      |      |      |     |
| 6  | 月  | 1.麻婆豆腐丼 2.筑前煮 3.中華和え 4.わかめスープ  | 587  | 20.3 | 19   | 3   |
| 7  | 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)  | 586  | 19   | 24.8 | 3.5 |
| 8  | 水  | 1.ご飯 2.サバの味噌煮 3.チャンプルー 4.和風サラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)   | 610  | 23.9 | 24.4 | 3.3 |
| 9  | 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/わかめ)  | 600  | 17.4 | 18.1 | 3.5 |
| 10 | 金  | 1.カレーライス 2.ミモザサラダ 3.杏仁豆腐 4.スープ   | 616  | 18.7 | 21.4 | 3.6 |
| 11 | 土  |  |      |      |      |     |
| 12 | 日  |  |      |      |      |     |
| 13 | 月  | 1.ご飯 2.鶏肉トマトソース 3.きんぴらごぼう 4.ほうれん草とツナマヨ和え 5.味噌汁(もやし/葉大根)  | 600  | 20.8 | 20.3 | 3.5 |
| 14 | 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)   | 588  | 23.7 | 15.7 | 4   |
| 15 | 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/わかめ)  | 595  | 20.9 | 19.8 | 3.5 |
| 16 | 木  | 1.ご飯 2.魚のみぞれ煮 3.ジャーマンポテト 4.ブロッコリーサラダ 5.豚汁  | 586  | 27.7 | 16.7 | 4.1 |
| 17 | 金  | 1.ご飯 2.回鍋肉 3.鶏とさつまい煮 4.ほうれん草のお浸し 味噌汁(玉ねぎ/わかめ)  | 593  | 25.2 | 14.2 | 3.8 |
| 18 | 土  |  |      |      |      |     |
| 19 | 日  |  |      |      |      |     |
| 20 | 月  | 1.ご飯 2.魚のタルタル焼き 3.高野豆腐含め煮 4.ツナサラダ 5.味噌汁(豆腐/長ねぎ)  | 575  | 23.2 | 21.7 | 3.2 |
| 21 | 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  | 607  | 19.9 | 20.2 | 3   |
| 22 | 水  | 1.ご飯 2.八宝菜 3.南瓜いとこ煮 4.キャベツサラダ 5.味噌汁(卵/わかめ)   | 585  | 18.3 | 14.9 | 3.9 |
| 23 | 木  | 1.ご飯 2.エビフライ 3.白菜クリーム煮 4.小松菜のおろし和え 5.ワンタンスープ   | 635  | 16.7 | 22.3 | 3.9 |
| 24 | 金  |  <b>クリスマス メニュー</b>  |      |      |      |     |
| 25 | 土  |  |      |      |      |     |
| 26 | 日  |  |      |      |      |     |
| 27 | 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/ババロア 6.味噌汁(長ねぎ/白菜)  | 638  | 21.7 | 19.7 | 3.2 |
| 28 | 火  | 1.ご飯 2.魚の幽庵焼き 3.中華野菜炒め 4.ひじきサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/長ねぎ)   | 528  | 24.1 | 17.4 | 3.3 |
| 29 | 水  | <b>冬期休暇</b>  |      |      |      |     |
| 30 | 木  |  |      |      |      |     |
| 31 | 金  |  |      |      |      |     |

