



# 1月献立表



いずみ園 2022年1月4日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	土	冬期休暇	/	/	/	/
2	日		/	/	/	/
3	月		/	/	/	/
4	火	1.サンドウィッチ 2.マカロニサラダ 3.いちごババロア 4.ミネストローネ	649	18	34.9	2.7
5	水	1.カレーライス 2.カニ風味サラダ 3.杏仁豆腐 4.スープ	584	17.3	17.9	3.9
6	木	1.ご飯 2.ハンバーグ 3.きのこのベーコンソテー 4.ほうれん草菜種和え 5.味噌汁(もやし/葉大根)	610	23.8	22.9	3.8
7	金	1.ご飯 2.鶏唐揚げ 3.五目金平 4.ツナ和え 5.味噌汁(大根/油揚げ)	68	22.5	22.7	3
8	土	/	/	/	/	/
9	日	/	/	/	/	/
10	月	/	/	/	/	/
11	火	1.ご飯 2.魚の甘酢野菜あんかけ 3.大根肉みそ田楽 4.さつま芋サラダ 5.味噌汁(キャベツ/油揚げ)	563	19.6	15.5	3.8
12	水	1.ご飯 2.チキンカツ 3.もやしソテー 4.ブロッコリーサラダ 5.味噌汁(白菜/わかめ)	616	21	24.7	3.9
13	木	1.鮭ちらし丼 2.炊き合わせ 3.キャベツおかか和え 4.チョコババロア 5.味噌汁(玉ねぎ/えのき茸)	587	21.4	13.4	3.6
14	金	1.ご飯 2.青椒肉絲 3.厚揚げの煮物 4.ナムル 5.たまごスープ	601	23.1	20.3	3.7
15	土	/	/	/	/	/
16	日	/	/	/	/	/
17	月	1.ご飯 2.魚のマヨネーズ焼き 3.アスパラのソテー 4.南瓜サラダ 5.味噌汁(ほうれん草/えのき茸)	580	20.8	22.9	3.4
18	火	1.ご飯 2.鶏肉のごまみそ焼き 3.ジャーマンポテト 4.菜の花三色和え 5.味噌汁(豆腐/長ねぎ)	582	21.7	21.9	3.3
19	水	1.ご飯 2.鮭の幽庵焼き 3.春雨と挽肉の炒め 4.ひじきサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/油揚げ)	571	24.7	19.7	3.2
20	木	1.ご飯 2.鶏肉トマトソース 3.大根旨煮 4.春雨サラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)	585	19.7	15.7	3.9
21	金	1.中華丼 2.春巻き 3.りんごゼリー 4.スープ	600	21.9	18.1	3.3
22	土	/	/	/	/	/
23	日	/	/	/	/	/
24	月	1.ご飯 2.鶏の香味ソース 3.里芋の煮物 4.カニ風味サラダ 5.味噌汁(卵/絹さや)	598	22.1	20.9	3.1
25	火	1.ご飯 2.魚の竜田揚げ 3.豆腐のそぼろあんかけ 4.ツナマヨ和え 5.豚汁	598	26.4	20.3	2.8
26	水	1.豚丼 2.厚揚げの味噌炒め 3.チーズサラダ 4.フルーツヨーグルト 5.味噌汁(白菜/わかめ)	598	23.9	16.5	3.9
27	木	1.ご飯 2.タンドリーチキン 3.じゃがいも土佐煮 4.白菜サラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)	580	21.3	20.2	3.2
28	金	1.ご飯 2.白身魚フライ 3.ビーフン炒め 4.ほうれん草ごま和え 5.味噌汁(小松菜/わかめ)	582	20.5	18.1	3.9
29	土	/	/	/	/	/
30	日	/	/	/	/	/
31	月	1.ご飯 2.鶏肉のクリーム煮 3.いんげんソテー 4.和風サラダ 5.味噌汁(もやし/わかめ)	595	21.2	20.3	3.7

