


# 2月献立表



いずみ園 2022年2月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	火	1.ご飯 2.松風焼き 3.もやし炒め 4.ツナサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/長ねぎ)	589	23.4	23.4	2.9
2	水	1.ご飯 2.魚のタルタル焼き 3.ほうれん草のソテー 4.キャベツのピーナッツ和え 5.味噌汁(青ねぎ/卵)	583	22.8	22.9	3.7
3	木	1.鶏照り焼き丼 2.がんも煮 3.カリフラワーのドレ和え 4.オレンジゼリー 5.味噌汁(白菜/油揚げ)	600	22.2	20.9	4.2
4	金	1.ご飯 2.ミートローフ 3.ジャーマンポテト 4.白和え 味噌汁(大根/葉大根)	608	22.9	20.1	3.9
5	土					
6	日					
7	月	1.ご飯 2.チキンソテー甘みソース 3.里芋そぼろ煮 4.白菜ドレ和え 5.味噌汁(キャベツ/油揚げ)	578	20.4	18.5	3.2
8	火	1.ご飯 2.鮭と白菜クリーム 3.五目金平 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(絹豆腐/ほうれん草)	596	23.4	18.3	3.9
9	水	1.ご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.豚野菜炒め 4.はるさめサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/卵)	593	19.4	20.9	4
10	木	1.カレーライス 2.チキンサラダ 3.リンゴゼリー 4.コンソメスープ(白菜/スイートコーン)	560	15.6	15.6	4.5
11	金					
12	土					
13	日					
14	月	1.オムハヤシ 2.花野菜サラダ 3.チョコプリン 4.クラムチャウダー 	682	18.4	27.8	3.7
15	火	1.ご飯 2.鶏肉みそ漬け 3.生揚げ煮物 4.ほうれん草マヨ和え 5.味噌汁(もやし/長ねぎ)	597	24.5	21.9	3.8
16	水	1.ご飯 2.クリームシチュー 3.ツナサラダ 4.ほうれん草ソテー 5.コンソメスープ	596	21.3	19.1	3.1
17	木	1.ご飯 2.メンチカツ 3.大根のカニあんかけ 4.ナムル 5.味噌汁(わかめ/長ねぎ)	608	20.6	21.4	3.6
18	金	1.豚玉丼 2.ビーフン炒め 3.ほうれん草お浸し 4.フルーツヨーグルト 5.味噌汁(白菜/厚揚げ)	590	25.3	15.1	3.4
19	土					
20	日					
21	月	1.ご飯 2.回鍋肉 3.ラタトゥイユ 4.中華サラダ 5.味噌汁(卵/長ねぎ)	598	23.9	22.1	4.3
22	火	1.ハヤシライス 2.エビとブロッコリーサラダ 3.杏仁豆腐 4.コンソメスープ(キャベツ/ほうれん草)	596	20.7	19	2.8
23	水					
24	木	1.ご飯 2.魚の甘酢あんかけ 3.五目煮豆 4.南瓜サラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)	588	21.7	15.6	3.4
25	金	1.ご飯 2.チキンハーブソルト焼き 3.ひじき煮 4.チーズサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/油揚げ)	599	21.2	23.2	4.1
26	土					
27	日					
28	月	1.ご飯 2.八宝菜 3.炒り豆腐 4.マカロニサラダ 5.味噌汁(キャベツ/玉ねぎ)	609	20.9	21.7	4.3

