

3月献立表



いずみ園 2022年3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.魚の香味ソース 3.炒り豆腐 4.さつま芋サラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)	620	24.5	21.2	3.9
2	水	1.ご飯 2.ハンバーグ 3.カボチャ煮 4.ほうれん草お浸し 5.味噌汁(玉ねぎ/油揚げ)	607	22.7	17.6	3.5
3	木	1.ちらし寿司 2.筑前煮 3.かに風味サラダ 4.ひなあられ 5.すまし汁	582	20	14.2	3.2
4	金	1.ご飯 2.麻婆豆腐 3.春巻き 4.ナムル 5.たまごスープ	594	23.3	20.8	3
5	土					
6	日					
7	月	1.ご飯 2.チキン南蛮風 3.大根のカニあんかけ 4.なめたけ和え 5.味噌汁(もやし/長ねぎ)	599	21.3	22.7	3.8
8	火	1.ご飯 2.豚のパン粉焼きトマトソースがけ 3.ほうれん草ソテー 4.ごぼうサラダ 5.すまし汁	593	22.9	20.8	2.8
9	水	1.ご飯 2.鶏のみぞれあんかけ 3.厚揚げと野菜みそ炒め 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(えのき茸/葉大根)	598	19.9	23	2.9
10	木	1.親子丼 2.アスパラ炒め 3.サラダ 4.ピーチミルクゼリー 5.味噌汁(大根/わかめ)	577	21.3	17.5	3.6
11	金	1.ご飯 2.魚のマヨネーズ焼き 3.五目煮豆 4.大根サラダ 5.味噌汁(小松菜/青ねぎ)	605	23.9	22.1	3.1
12	土					
13	日					
14	月	1.ハンバーガー 2.フライドポテト 3.サラダ 4.フルーツポンチ 5.コーンスープ	616	22.4	26	3.5
15	火	1.カレーライス 2.ツナサラダ 3.コーヒーゼリー 4.スープ	592	14.6	19.3	3.4
16	水	1.ご飯 2.青椒肉絲 3.竹輪の煮物 4.和風サラダ 5.味噌汁(キャベツ/青ねぎ)	600	24.7	16.1	4.3
17	木	1.ご飯 2.魚の香り味噌焼き 3.五目きんぴら 4.マカロニサラダ 5.味噌汁(玉ねぎ/わかめ)	601	25.3	20.6	3.1
18	金	1.ご飯 2.鶏からあげ 3.ひじき煮 4.白菜ゆず和え 5.味噌汁(大根/葉大根)	577	19.2	21.6	3.4
19	土					
20	日					
21	月					
22	火	1.ご飯 2.鶏の照り焼き 3.ジャーマンポテト 4.キャベツサラダ 5.味噌汁(絹ごし豆腐/なめこ)	593	19.9	22.3	3.5
23	水	1.ご飯 2.魚の煮つけ 3.チャンプルー 4.ツナサラダ 5.すまし汁 6.麩/青ねぎ)	587	29.8	20.3	3.3
24	木	1.ご飯 2.豚肉のマヨポン炒め 3.高野豆腐含め煮 4.ほうれん草の和え物 5.味噌汁(じゃがいも/青ねぎ)	554	24.9	16.5	3.3
25	金	1.エビピラフ 2.ポークビーンズ 3.コールスロー 4.いちごババロア 5.スープ	588	15	19.3	3.6
26	土					
27	日					
28	月	1.ご飯 2.魚の野菜あんかけ 3.マーボー炒め 4.かぼちゃサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/油揚げ)	596	22.4	21.4	3.3
29	火	1.ご飯 2.鶏肉きのこクリーム 3.里芋とちくわの煮物 4.ほうれん草ごま和え 5.味噌汁(絹豆腐/白ねぎ)	601	22.6	16.9	3.9
30	水	1.ご飯 2.鶏のカレー焼き 3.春雨と挽肉の炒め 4.小松菜マヨネーズ和え 5.味噌汁(キャベツ/油揚げ)	617	21.1	26.3	2.9
31	木	1.オムライス 2.エビサラダ 3.グレープゼリー 4.スープ	574	14.5	22.2	3.3

