



献立表



いずみ園 2022年4月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	金	1.ご飯 2.魚のマヨネーズ焼き 3.切干大根煮 4.ハムサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/長ねぎ)	583	20.2	22.5	3.2
2	土					
3	日					
4	月	1.三色丼 2.厚揚げと大根煮 3.オレンジゼリー 4.味噌汁(もやし/長ねぎ)	610	26.9	20.1	3.4
5	火	1.豆ご飯 2.豚と春野菜の塩バター炒め 3.炊き合わせ 4.桜団子 5.味噌汁(絹豆腐)	650	19.5	27.7	3.6
6	水	1.ご飯 2.チキントマト煮 3.マカロニソテー 4.和風サラダ 5.味噌汁(白菜/油揚げ)	611	20.9	22.6	3.6
7	木	1.ご飯 2.ミートローフ 3.れんこんきんぴら 4.ほうれん草の菜種和え 5.味噌汁(じゃがいも/玉ねぎ)	593	22	17.9	4
8	金	1.ご飯 2.タンドリーチキン 3.さつま揚げ煮 4.キャベツのドレ和え 5.味噌汁(里芋/青ねぎ)	612	21.8	18.7	3.7
9	土					
10	日					
11	月	1.ご飯 2.鶏肉のナポリタン風 3.春雨と挽肉炒め 4.フレンチサラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)	561	19.3	18.9	3.5
12	火	1.ご飯 2.南瓜コロッケ 3.ひじき煮 4.ほうれん草お浸し 5.味噌汁(小松菜/油揚げ)	603	16.8	19	3.5
13	水	1.ご飯 2.鶏肉きのこソース 3.揚げなすおろし煮 4.エビとブロッコリーサラダ 5.味噌汁(絹豆腐/なめこ)	595	23.7	22.2	3.8
14	木	1.ご飯 2.魚中華香味ソース 3.肉じゃが 4.カニ風味サラダ 5.味噌汁(絹豆腐/油揚げ)	601	26.9	18.3	3.6
15	金	1.チキンカレー 2.ツナサラダ 3.いちごババロア 4.スープ(ぶなしめじ/えのき茸)	608	15.5	21.9	3.9
16	土					
17	日					
18	月	1.ご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.じゃが芋ソテー 4.ささみサラダ 5.味噌汁(さつまいも/長ねぎ)	584	18.5	20	3.6
19	火	1.ご飯 2.ポークケチャップ炒め 3.筍とふきの煮物 4.ブロッコリーサラダ 5.味噌汁(キャベツ/油揚げ)	581	22.5	17.9	4.1
20	水	1.豚丼 2.ほうれん草炒め 3.いんげん味噌マヨ和え 4.りんごゼリー 5.味噌汁(卵/青ねぎ)	604	24.7	20.7	4.1
21	木	1.ご飯 2.鶏のネギ味噌焼き 3.ビーフン炒め 4.ほうれん草和え物 5.豚汁	596	22.4	19.8	3.6
22	金	1.ご飯 2.魚フライ 3.きんぴらごぼう 4.もやしのナムル 5.味噌汁(白菜/長ねぎ)	595	18.9	20.7	3.4
23	土					
24	日					
25	月	1.ご飯 2.肉野菜炒め 3.南瓜煮 4.和風サラダ 5.けんちん汁	602	16.5	21.3	3.2
26	火	1.鶏照り焼き丼 2.ジャーマンポテト 3.キャベツおなか和え 4.ヨーグルトババロア 5.味噌汁(玉ねぎ/わかめ)	610	22.3	17.2	4
27	水	1.ご飯 2.揚げ魚のみぞれ煮 3.もやし炒め 4.なめたけ和え 5.味噌汁(さつまいも/青ねぎ)	581	20	20	3.5
28	木	1.ご飯 2.チキンムニエル 3.里芋煮 4.コールスロー 5.卵スープ	603	21.8	19.8	3.4
29	金					
30	土					

