

5月

献立表



いずみ園 2022年5月1日

| 日 | 曜日 | 献立名 | Kcal | 蛋白質g | 脂質g | 塩分g |
|----|----|---|------|------|------|-----|
| 1 | 日 | | | | | |
| 2 | 月 | 1.筍ご飯 2.魚野菜あんかけ 3.キャベツ炒め 4.ツナポテト 5.味噌汁(大根/葉大根) | 588 | 18.5 | 19.6 | 4.9 |
| 3 | 火 | | | | | |
| 4 | 水 | | | | | |
| 5 | 木 | | | | | |
| 6 | 金 | 1.ご飯 2.鶏の照り焼き 3.ジャーマンポテト 4.チーズサラダ 5.味噌汁(絹豆腐/青ねぎ) | 608 | 20.2 | 25.5 | 3.1 |
| 7 | 土 | | | | | |
| 8 | 日 | | | | | |
| 9 | 月 | 1.ご飯 2.鶏の香り味噌焼き 3.大根旨煮 4.ゴママヨ和え 5.味噌汁(キャベツ/油揚げ) | 608 | 21.1 | 24.3 | 3.5 |
| 10 | 火 | 1.あんかけカニチャーハン 2.三種の焼売食べ比べ 3.中華風コンスープ 4.杏仁豆腐マンゴーソースかけ | 583 | 21.2 | 14 | 4.1 |
| 11 | 水 | 1.ご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.アスパラソテー 4.ブロッコリーのサラダ 5.野菜スープ | 591 | 19.2 | 22.1 | 3.1 |
| 12 | 木 | 1.ご飯 2.チキンのサワークリーム 3.炒り豆腐 4.お浸し 5.味噌汁(さつまいも/玉ねぎ) | 599 | 22.8 | 22.2 | 3.7 |
| 13 | 金 | 1.カレーピラフ 2.ミモザサラダ 3.ミルクゼリー 4.スープ | 586 | 19.8 | 18.9 | 1.8 |
| 14 | 土 | | | | | |
| 15 | 日 | | | | | |
| 16 | 月 | 1.麻婆豆腐丼 2.筑前煮 3.エビサラダ 4.わかめスープ | 582 | 21.8 | 19.6 | 3.3 |
| 17 | 火 | 1.ご飯 2.魚のマヨネーズ焼き 3.五目煮豆 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(大根/葉大根) | 587 | 22 | 18.3 | 3.1 |
| 18 | 水 | 1.親子丼 2.キャベツ炒め 3.ナムル 4.ぶどうゼリー 5.味噌汁(じゃがいも/長ねぎ) | 591 | 21 | 16.5 | 3.8 |
| 19 | 木 | 1.ご飯 2.白身魚フライ 3.豚肉のしぐれ煮 4.おろし和え 5.味噌汁(絹豆腐/長ねぎ) | 585 | 22.5 | 18.8 | 3.6 |
| 20 | 金 | 1.豆ご飯 2.鶏の照り焼き 3.切干大根煮 4.マヨネーズ和え 5.味噌汁(えのき茸/青ねぎ) | 601 | 20.6 | 23 | 4.3 |
| 21 | 土 | | | | | |
| 22 | 日 | | | | | |
| 23 | 月 | 1.ご飯 2.鶏肉竜田揚げ 3.筍とふきの煮物 4.春雨サラダ 5.豚汁 | 610 | 20.3 | 22.3 | 3.3 |
| 24 | 火 | 1.ハヤシライス 2.ツナサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.コンソメスープ | 554 | 24.9 | 16.5 | 3.3 |
| 25 | 水 | 1.ご飯 2.鶏肉の味噌漬け焼き 3.がんも煮 4.カニ風味サラダ 5.かきたま汁 | 608 | 22.6 | 22.9 | 2.7 |
| 26 | 木 | 1.ご飯 2.茹で豚の酢みそかけ 3.ピーマンソテー 4.チーズサラダ 5.すまし汁 | 613 | 22.2 | 22.8 | 3.9 |
| 27 | 金 | 1.ご飯 2.魚のタルタル焼き 3.五目金平 4.南瓜サラダ 5.味噌汁(大根/葉大根) | 589 | 19.7 | 22.6 | 3.3 |
| 28 | 土 | | | | | |
| 29 | 日 | | | | | |
| 30 | 月 | 1.ご飯 2.トンかつ 3.ひじき煮 4.ほうれん草のごま和え 5.味噌汁(さつまいも/長ねぎ) | 603 | 21.2 | 20 | 3.6 |
| 31 | 火 | 1.ご飯 2.鶏竜田焼き葱ソース 3.厚揚げと里芋煮 4.いんげんピーナッツ和え 5.味噌汁(なめこ/絹豆腐) | 586 | 21.9 | 19.9 | 3.5 |

