



献立表

いずみ園 2022年11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.ご飯 2.鶏唐揚げ 3.五目煮豆 4.菜の花の和え物 5.味噌汁(まいたけ/ぶなしめじ)	582	21.5	18.1	3.2
3	火					
4	水	1.ご飯 2.鶏肉のごまみそ焼き 3.ビーフン炒め 4.大根サラダ 5.味噌汁(ほうれん草/麩)	604	22	22.6	3.3
5	木	1.ポークカレー 2.シーフードサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.スープ	596	18.9	18	3
6	金	1.ご飯 2.鮭の照り焼き 3.肉大根 4.スパゲティサラダ 5.けんちん汁	566	25.9	14.3	3
7	土					
8	日					
9	月	1.ご飯 2.鯖のねぎソース 3.もやし炒め 4.チーズサラダ 5.味噌汁(じゃがいも/長ねぎ)	570	22.2	20.7	3.5
10	火	1.エビピラフ 2.ポークビーンズ 3.ぜんまいナムル 4.マンゴーミルクゼリー 5.コンソメスープ	592	18.7	18.7	4.2
11	水	1.ご飯 2.白身魚フライ 3.春雨と挽肉の炒め 4.菜の花カニかま和え 5.味噌汁(里芋/長ねぎ)	599	22.7	18	3.8
12	木	1.ご飯 2.青椒肉絲 3.しゅうまい 4.中華サラダ 5.卵スープ	607	24.7	17.9	4.3
13	金	1.ご飯 2.ハンバーグ 3.白菜旨煮 4.いんげんピーナッツ和え 5.味噌汁(大根/葉大根)	586	20.4	19	3.9
14	土					
15	日					
16	月	1.ご飯 2.鶏肉トマトソース 3.さつま芋と昆布煮 4.えびとブロッコリーのサラダ 5.味噌汁(たまねぎ/えのきたけ)	592	20.9	16.9	4
17	火	1.舞茸ご飯 2.鮭のマヨネーズ焼き 3.里芋の肉みそかけ 4.白菜梅和え 5.豚汁	603	28.6	18.3	3.7
18	水	1.ご飯 2.八宝菜 3.炒り豆腐 4.南瓜サラダ 5.味噌汁(豆腐/ほうれん草)	578	19.7	19.6	4.1
19	木	 1.にぎり寿司 2.抹茶ババロア 3.すまし汁	584	33	9.9	3.7
20	金	1.ご飯 2.トンカツ 3.高野豆腐含め煮 4.春菊ポン酢和え 5.味噌汁(もやし/にら)	590	23	19.7	3.6
21	土					
22	日					
23	月					
24	火	1.ご飯 2.鶏肉の塩麹味噌焼き 3.揚げ茄子と南瓜煮 4.春菊おろし和え 5.味噌汁(もやし/油揚げ)	567	21.5	18.1	4
25	水	1.ご飯 2.カレイ野菜あんかけ 3.柳川風煮 4.シーザーサラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)	595	20.6	22.5	3.2
26	木	1.豚丼 2.キャベツと卵の炒め 3.いんげんごまマヨ和え 4.果物かき 味噌汁(豆腐/なめこ)	586	18.7	19.3	4
27	金	1.ご飯 2.赤魚中華香味ソース 3.さつま揚げの煮物 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/長ねぎ)	554	21.5	15	3.8
28	土					
29	日					
30	月	1.ご飯 2.クリームシチュー 3.サラダ 4.ぶどうゼリー 5.コンソメスープ	597	19.3	16.4	3.1

