



12月献立表



いずみ園 2022年12月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	木	1.さつまいもご飯 2.豚肉の味噌炒め 3.厚揚げの煮物 4.ハムサラダ 5.味噌汁(玉ねぎ/卵)	573	26.4	16.8	3.8
2	金	1.ご飯 2.鶏のタルタル焼き 3.肉じゃが 4.春雨サラダ 5.味噌汁(豆腐/長ねぎ)	609	22.9	18.7	3.5
3	土					
4	日					
5	月	1.麻婆豆腐丼 2.中華和え 3.杏仁豆腐 4.わかめスープ	586	19.4	19	2.4
6	火	1.ご飯 2.鶏肉のマヨ焼き 3.きのこのベーコンソテー 4.もやしサラダ 5.味噌汁(お麩/きざみ揚げ)	611	20.5	26.4	3.4
7	水	1.ご飯 2.カレイの煮つけ 3.チャンプルー 4.カニカマサラダ 5.フルーチェゆず 6.味噌汁(大根/葉大根)	601	26.1	20.4	3.9
8	木	1.カレーライス 2.ミモザサラダ 3.りんごゼリー 4.スープ	573	17.9	20	3.7
9	金	1.ご飯 2.南瓜コロッケ 3.切干大根煮 4.ささ身とオクラ和え物 5.味噌汁(もやし/わかめ)	601	17.5	18.1	3.6
10	土					
11	日					
12	月	1.ご飯 2.鶏肉トマトソース 3.大根きんぴら 4.ほうれん草とツナマヨ和え 5.味噌汁(もやし/葉大根)	586	20.3	20.3	3.5
13	火	1.ご飯 2.ミートローフ 3.春雨の炒め物 4.キャベツごま和え 5.味噌汁(お麩/わかめ)	608	20.8	19.6	4
14	水	1.親子丼 2.ほうれん草のソテー 3.マカロニサラダ 4.オレンジゼリー 5.味噌汁(大根/長ねぎ)	597	20.9	19.9	3.4
15	木	1.ご飯 2.魚のみぞれ煮 3.ジャーマンポテト 4.ブロッコリーサラダ 5.豚汁	593	28.6	17	4
16	金	1.ご飯 2.回鍋肉 3.鶏と里芋煮 4.ほうれん草のお浸し 5.味噌汁(玉ねぎ/小松菜)	581	26.4	16.1	3.8
17	土					
18	日					
19	月	1.ご飯 2.魚のタルタル焼き 3.高野豆腐含め煮 4.ツナサラダ 5.味噌汁(豆腐/長ねぎ)	581	24.4	22.2	3.1
20	火	1.ビーフストロガノフ 2.ブロッコリーサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.コンソメスープ	590	19.4	19.6	2.4
21	水	1.ご飯 2.ポークケチャップ 3.白菜クリーム煮 4.小松菜ともやしのマヨポン和え 5.わかめスープ	581	22.6	21.7	3.1
22	木	1.ご飯 2.八宝菜 3.南瓜いとこ煮 4.キャベツゆず和え 5.味噌汁(卵/長ねぎ)	586	19.1	12.8	3.7
23	金	 クリスマスメニュー 				
24	土					
25	日					
26	月	1.ご飯 2.鶏照り焼き 3.春雨と挽肉の炒め 4.いんげんピーナッツ和え 5.味噌汁(長ねぎ/きざみ揚げ)	581	21.6	18.3	3.2
27	火	1.ご飯 2.魚の幽庵焼き 3.中華野菜炒め 4.ひじきサラダ 5.味噌汁(お麩/長ねぎ)	596	23.7	24.2	3.4
28	水	1.海老と枝豆のかき揚げ丼 2.ほうれん草のお浸し 3.パバロア 4.味噌汁(わかめ/きざみ揚げ)	593	21	16.9	8.3
29	木					
30	金					
31	土					

