

# 2月 献立表



いずみ園 2023年2月1日

| 日  | 曜日 | 献立名  | Kcal | 蛋白質g | 脂質g  | 塩分g |
|----|----|--|------|------|------|-----|
| 1  | 水  | 1.ご飯 2.クリームシチュー 3.ツナサラダ 4.ほうれん草ソテー 5.コンソメスープ   | 596  | 21.3 | 19.1 | 3.1 |
| 2  | 木  | 1.ご飯 2.メンチカツ 3.大根のカニあんかけ 4.ナムル 5.味噌汁(わかめ/長ねぎ)  | 599  | 20.6 | 20.4 | 3.6 |
| 3  | 金  | 1.ご飯 2.魚の梅煮 3.大豆サラダ 4.肉まん 5.味噌汁(麩/長ねぎ)   | 596  | 27.6 | 13.6 | 3.5 |
| 4  | 土  |  |      |      |      |     |
| 5  | 日  |  |      |      |      |     |
| 6  | 月  | 1.ご飯 2.チキンソテー甘みソース 3.じゃが芋そぼろ煮 4.白菜ドレ和え 5.味噌汁(キャベツ/きざみ揚げ)   | 585  | 20.1 | 18.5 | 3.2 |
| 7  | 火  | 1.ご飯 2.魚と白菜クリーム 3.五目金平 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(絹豆腐/ほうれん草)   | 585  | 23.5 | 16.9 | 4   |
| 8  | 水  | 1.ご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.豚野菜炒め 4.春雨サラダ 5.味噌汁(青ねぎ/卵)  | 585  | 19.1 | 19.8 | 4   |
| 9  | 木  | 1.カレーライス 2.チキンサラダ 3.りんごゼリー 4.コンソメスープ   | 587  | 17.5 | 17.7 | 4.6 |
| 10 | 金  | 1.ご飯 2.松風焼き 3.もやし炒め 4.味噌汁(ほうれん草/長ねぎ)   | 572  | 23   | 21.5 | 2.8 |
| 11 | 土  |  |      |      |      |     |
| 12 | 日  |  |      |      |      |     |
| 13 | 月  | 1.ご飯 2.鶏肉みそ漬け 3.生揚げ煮物 4.ほうれん草マヨ和え 5.味噌汁(もやし/長ねぎ)   | 593  | 24.4 | 21.9 | 3.8 |
| 14 | 火  | 1.オムハヤシ 2.花野菜サラダ 3.チョコプリン 4.クラムチャウダー  | 586  | 15.6 | 22.6 | 3.4 |
| 15 | 水  | 1.ご飯 2.魚のタルタル焼き 3.ほうれん草ソテー 4.キャベツのピーナッツ和え 5.味噌汁(絹豆腐/長ねぎ)   | 588  | 21.2 | 24.4 | 3.7 |
| 16 | 木  | 1.ご飯 2.鶏肉の塩こうじ焼き 3.ひじき煮 4.コールスロー 5.味噌汁(ほうれん草/麩)  | 586  | 21   | 20.2 | 4.3 |
| 17 | 金  | 1.豚玉丼 2.ビーフン炒め 3.ほうれん草お浸し 4.フルーツヨーグルト 5.味噌汁(厚揚げ/絹豆腐)   | 584  | 24.9 | 14.3 | 3.4 |
| 18 | 土  |  |      |      |      |     |
| 19 | 日  |  |      |      |      |     |
| 20 | 月  | 1.ご飯 2.ミートローフ 3.ジャーマンポテト 4.白和え 5.味噌汁(大根/葉大根)   | 599  | 23   | 18.8 | 3.9 |
| 21 | 火  | 1.ご飯 2.鶏竜田揚げ 3.ブロッコリーサラダ 4.杏仁豆腐 5.コンソメスープ  | 581  | 19.2 | 21   | 1.7 |
| 22 | 水  | 1.ご飯 2.回鍋肉 3.野菜のトマト煮 4.中華サラダ 5.味噌汁(卵/長ねぎ)  | 597  | 22.1 | 21.2 | 4.2 |
| 23 | 木  |  |      |      |      |     |
| 24 | 金  | 1.鶏照り焼き丼 2.厚揚げの煮物 3.カリフラワーのおかか和え 4.オレンジゼリー 5.味噌汁(白菜/きざみ揚げ)   | 599  | 24.7 | 20.2 | 4.5 |
| 25 | 土  |  |      |      |      |     |
| 26 | 日  |  |      |      |      |     |
| 27 | 月  | 1.中華丼 2.炒り豆腐 3.マカロニサラダ 4.味噌汁(わかめ/玉ねぎ)  | 593  | 20.5 | 20.6 | 4.4 |
| 28 | 火  | 天ぷらキャラバン   |      |      |      |     |
| 29 |    |  |      |      |      |     |
| 30 |    |  |      |      |      |     |
| 31 |    |  |      |      |      |     |

