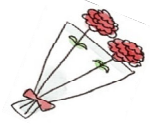


5 がつ

献立表



いずみ園 2023年5月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	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
2	火	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
3	水					
4	木					
5	金					
6	土					
7	日					
8	月	1.ご飯 2.酢鶏 3.大根旨煮 4.ゴママヨ和え 5.味噌汁(キャベツ/きざみ揚げ)	713	22.3	28.9	4.7
9	火	1.あんかけカニチャーハン 2.3種の焼売食べ比べ 3.中華風コーンスープ 4.黒糖まんじゅう	615	21.6	12.9	4.2
10	水	1.ご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.アスパラソテー 4.ブロッコリーサラダ 5.野菜スープ	591	19.2	22.1	3.1
11	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
12	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
13	土					
14	日					
15	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
16	火	1.ご飯 2.魚のピザ風 3.五目煮豆 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)	611	24.6	18.3	3.7
17	水	1.ご飯 2.鶏竜田焼き葱ソース 3.厚揚げと里芋煮 4.いんげんとピーナッツ和え 5.味噌汁(なめこ/絹豆腐)	586	21.9	19.9	3.5
18	木	1.ご飯 2.白身魚フライ 3.チャプチェ 4.おろし和え 5.味噌汁(絹豆腐/青ねぎ)	626	24.6	21.1	3.1
19	金	1.豆ごはん 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
20	土					
21	日					
22	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
23	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	605	20	21	3.2
24	水	1.ご飯 2.鶏の香り味噌焼き 3.がんも煮 4.カニ風味サラダ 5.かきたま汁	609	22.9	24.4	3.1
25	木	1.ご飯 2.茹で豚の酢みそかけ 3.ビーフソテー 4.チーズサラダ 5.清汁	613	22.2	22.8	3.9
26	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
27	土					
28	日					
29	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
30	火	1.親子丼 2.キャベツ炒め 3.ナムル 4.ブドウゼリー 5.味噌汁(じゃがいも/長ねぎ)	591	21	16.5	3.8
31	水	1.ご飯 2.豚冷しゃぶ風 3.高野豆腐含め煮 4.ツナ和え 5.味噌汁(もやし/わかめ)	587	22.4	22.6	3.2

