




# 2月 献立表



いずみ園 2024年2月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	木	1.ご飯 2.メンチカツ 3.大根カニあんかけ 4.ナムル 5.味噌汁(わかめ/長ねぎ)	569	20.5	17.3	3.6
2	金	1.ご飯 2.魚の梅煮 3.大豆サラダ 4.菜の花菜種和え 5.おしるこ 6.味噌汁(麩/長ねぎ)	609	29.6	13.7	3.6
3	土					
4	日					
5	月	1.ご飯 2.チキンソテー甘みそソース 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
6	火	1.ご飯 2.魚と白菜クリーム煮 3.五目金平 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(豆腐/ほうれん草)	561	19.3	16.1	4
7	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
8	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
9	金	1.ご飯 2.松風焼き 3.もやし炒め 4.ツナサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/長ねぎ)	572	23	21.5	2.8
10	土					
11	日					
12	月					
13	火	1.ご飯 2.魚のタルタル焼き 3.ほうれん草のソテー 4.キャベツのピーナッツ和え 5.味噌汁(絹豆腐/青ねぎ)	588	21.2	24.4	3.7
14	水	1.オムライス 2.花野菜サラダ 3.パレンタインハート 4.クラムチャウダー 	592	14.3	18.2	3.1
15	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
16	金	1.豚玉丼 2.ポテトサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.味噌汁(厚揚げ/豆腐)	603	22.4	19.3	2.8
17	土					
18	日					
19	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)	574	23.2	16.1	3.8
20	火	1.ご飯 2.魚竜田揚げ 3.ブロッコリーサラダ 4.杏仁豆腐 5.コンソメスープ	535	21	15.2	1.8
21	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/青ねぎ)	597	22.1	21.2	4.2
22	木	1.鶏照り焼き丼 2.厚揚げの煮物 3.オレンジゼリー 4.味噌汁(白菜/きざみ揚げ)	519	20.7	13.8	3.7
23	金					
24	土					
25	日					
26	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
27	火	1.ご飯 2.鶏唐揚げ 3.カリフラワーのおかか和え 4.ぶどうゼリー 5.すまし汁	587	22.6	19.1	1.7
28	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
29	木	1.ご飯 2.魚の味噌煮 3.ビーフン炒め 4.キャベツのごま和え 5.ミニ肉まん 6.すまし汁	582	26.5	10.5	2.7

