



3月 献立表



いずみ園 2025年3月1日

| 日 | 曜日 | 献立名 | Kcal | 蛋白質g | 脂質g | 塩分mg |
|----|----|--|------|------|------|------|
| 1 | 土 | | | | | |
| 2 | 日 | | | | | |
| 3 | 月 | 1.ちらし寿司 2.筑前煮 3.白和え 4.フルーツポンチ 5.すまし汁 | 534 | 17.3 | 6.2 | 1.2 |
| 4 | 火 | 1.ご飯 2.豚肉のマヨポン炒め 3.里芋煮 4.キャベツのサラダ 5.味噌汁(麩/わかめ) | 564 | 20.8 | 17.5 | 1.2 |
| 5 | 水 | 1.ご飯 2.鶏のみぞれあんかけ 3.厚揚げと野菜みそ炒め 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(小松菜/葉大根) | 601 | 19.7 | 23 | 1.1 |
| 6 | 木 | 1.親子丼 2.白菜の炒め物 3.ピーチミルクゼリー 4.すまし汁 | 590 | 19.7 | 20.5 | 1.2 |
| 7 | 金 | 1.ご飯 2.魚西京焼き 3.野菜豆煮 4.ツナサラダ 5.味噌汁(白菜/青ねぎ) | 591 | 24.9 | 20.1 | 1.1 |
| 8 | 土 | | | | | |
| 9 | 日 | | | | | |
| 10 | 月 | 1.中華丼 2.シュウマイ 3.スパゲッティーサラダ 4.わかめスープ | 604 | 23.7 | 16 | 1.3 |
| 11 | 火 | 1.ご飯 2.ハンバーグ 3.かぼちゃ煮 4.サラダ 5.味噌汁(玉ねぎ/きざみ揚げ) | 640 | 24.1 | 19.5 | 1.3 |
| 12 | 水 | 1.ご飯 2.青椒肉絲 3.ちくわの煮物 4.和風サラダ 5.味噌汁(小松菜/青ねぎ) | 591 | 25.6 | 15.3 | 1.8 |
| 13 | 木 | 1.ご飯 2.魚の香り味噌焼き 3.大根きんぴら 4.マカロニサラダ 5.味噌汁(豆腐/わかめ) | 598 | 25.4 | 21 | 1.2 |
| 14 | 金 | 1.けんちんうどん 2.菜飯おにぎり 3.ひじき煮 4.カルピスゼリー | 600 | 18 | 15.8 | 0.9 |
| 15 | 土 | | | | | |
| 16 | 日 | | | | | |
| 17 | 月 | 1.ご飯 2.鶏の照り焼き 3.ジャーマンポテト 4.いんげんごま和え 5.味噌汁(豆腐/ほうれん草) | 600 | 20.4 | 21.4 | 1.3 |
| 18 | 火 | 1.ハヤシライス 2.ミモザサラダ 3.りんごゼリー 4.スープ | 590 | 20.1 | 21.2 | 1.4 |
| 19 | 水 | 1.ご飯 2.メンチカツ 3.高野豆腐含め煮 4.菜の花のお浸し 5.味噌汁(じゃがいも/青ねぎ) | 618 | 24.7 | 18.5 | 1.4 |
| 20 | 木 | | | | | |
| 21 | 金 | 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(大根/青ねぎ) | 598 | 20.2 | 25.7 | 1.4 |
| 22 | 土 | | | | | |
| 23 | 日 | | | | | |
| 24 | 月 | 1.ご飯 2.魚の野菜あんかけ 3.マーボー炒め 4.かぼちゃサラダ 5.味噌汁(ほうれん草/きざみ揚げ) | 595 | 21.3 | 21.1 | 1.3 |
| 25 | 火 | 1.ご飯 2.鶏肉きのこクリーム 3.大根とちくわの煮物 4.カニ風味サラダ 5.味噌汁(豆腐/青ねぎ) | 594 | 22.3 | 18.9 | 1.6 |
| 26 | 水 | 1.オムライス 2.エビサラダ 3.グレープゼリー 4.スープ | 594 | 14.3 | 24.2 | 1.2 |
| 27 | 木 | 1.ご飯 2.鶏のカレー焼き 3.春雨と挽肉の炒め 4.えんどう豆のマヨ和え 5.味噌汁(キャベツ/きざみ揚げ) | 604 | 20.7 | 25.2 | 1.1 |
| 28 | 金 | 1.ご飯 2.麻婆豆腐 3.春巻き 4.ナムル 5.たまごスープ | 600 | 23.3 | 21.5 | 1.2 |
| 29 | 土 | | | | | |
| 30 | 日 | | | | | |
| 31 | 月 | 1.ご飯 2.豚と春野菜の塩バター炒め 3.煮物 4.漬物 5.味噌汁(じゃがいも/玉ねぎ) | 601 | 15.9 | 28.7 | 1.2 |

