



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

