



1月の予定献立表



いずみ園 2018年1月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	月					
2	火					
3	水					
4	木	新年会				
5	金	1.ご飯 2.ハンバーグ 3.キャベツサラダ 4.コンポート 5.味噌汁(大根/厚揚げ)	612	21.5	19.8	3.2
6	土					
7	日					
8	月	1.ご飯 2.豚生姜炒め 3.さつまいもレモン煮 4.ブロッコリーサラダ 5.味噌汁(大根/油揚げ)	595	21.7	14.6	3.3
9	火	1.ご飯 2.アジの南蛮漬け 3.ひじき煮 4.菜の花の菜種和え 5.味噌汁(キャベツ/青ねぎ)	594	23.7	18.6	4.5
10	水	1.エビピラフ 2.ポークビーンズ 3.杏仁豆腐 4.コンソメスープ	611	20.6	18.9	3.6
11	木	1.ご飯 2.鯖の西京漬け焼き 3.蕎麦揚げの土佐煮 4.春雨マヨネーズ和え 5.味噌汁(しめじ/長ネギ)	591	22	22.1	3.6
12	金	1.ご飯 2.麻婆なす 3.五目金平 4.ツナサラダ 5.中華スープ	598	18	24.1	2.2
13	土					
14	日					
15	月	1.ハヤシライス 2.ブロッコリーサラダ 3.抹茶ムース 4.コンソメスープ	616	20.5	19	2.7
16	火	1.ご飯 2.鶏照り焼き 3.肉じゃが 4.オクラ醤油和え 5.味噌汁(大根/青ねぎ)	579	21.4	17	3.3
17	水	1.ご飯 2.たらのマヨネーズ焼き 3.厚揚げの煮物 4.キャベツおかか和え 5.味噌汁(キャベツ/えのき)	568	25.2	19	3.7
18	木	1.ご飯 2.タンドリーチキン 3.春雨と挽肉の炒め 4.しらす和え 5.味噌汁(大根/油揚げ)	599	24.3	19.2	3.1
19	金	1.ご飯 2.カレー野菜あんかけ 3.大根肉みそ田楽 4.さつま芋サラダ 5.味噌汁(白菜/青ねぎ)	603	21.8	14.2	4.4
20	土					
21	日					
22	月	1.ご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.なべしぎ 4.春雨サラダ 5.味噌汁(大根/大根の葉)	597	16.1	22.5	3.4
23	火	1.ご飯 2.ホッケの塩焼き 3.ジャーマンポテト 4.ツナマヨ和え 5.フルーチェ 6.味噌汁(じゃが芋/玉ねぎ)	594	26	18.9	3.7
24	水	1.ご飯 2.揚鶏葱ソース 3.大根旨煮 4.菜の花の土佐和え 5.味噌汁(豆腐/大根/青ネギ)	591	21.7	21	3.8
25	木	1.ご飯 2.ブリの照り焼き 3.アスパラソテー 4.ハムサラダ 5.味噌汁(里芋/にら)	587	21.9	22.6	3.3
26	金	1.カレーライス 2.フレンチサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.コンソメスープ	599	16.1	16.6	3.1
27	土					
28	日					
29	月	1.ご飯 2.コロッケ 3.もやし炒め 4.いんげんごま和え 5.味噌汁(キャベツ/大根の葉)	609	15.4	20.5	3.1
30	火	お寿司キャラバン				
31	水	1.ご飯 2.たらのマヨネーズ焼き 3.里芋そぼろ煮 4.和風サラダ 5.味噌汁(白菜/青ねぎ)	576	23.4	19.1	3.7

