

4月 献立表



いずみ園 2025年4月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	火	1.赤飯 2.和風ハンバーグ 3.大根旨煮 4.漬物 5.清汁 6.春の和菓子	606	23.3	18.8	3.7
2	水	1.ご飯 2.魚と白菜クリーム 3.さつま揚げ煮 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(麩/かぼちゃ)	604	20.6	16.1	4.5
3	木	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(いんげん/玉ねぎ)	567	20.4	17.6	4.1
4	金	1.豚玉丼 2.マカロニサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.味噌汁(厚揚げ/青ねぎ)	594	22.8	18.3	2.7
5	土					
6	日					
7	月	1.ご飯 2.鶏肉のナポリタン風 3.春雨と挽肉の炒め 4.フレンチサラダ 5.味噌汁(大根/葉大根)	591	19.3	21.6	3.5
8	火	1.ご飯 2.豚のごまみそ炒め 3.揚げなすおろし煮 4.ミモザサラダ 5.味噌汁(麩/わかめ)	627	24.5	24.9	3.7
9	水	1.ご飯 2.南瓜コロッケ 3.ひじき煮 4.白菜のお浸し 5.味噌汁(小松菜/きざみ揚げ)	596	15.9	18.9	3.6
10	木	1.ご飯 2.魚中華香味ソース 3.肉じゃが 4.カニ風味サラダ 5.味噌汁(豆腐/きざみ揚げ)	602	27.1	18.3	3.6
11	金	1.チキンカレー 2.ツナサラダ 3.マンゴープリン 4.スープ	600	14.9	21.1	3.9
12	土					
13	日					
14	月	1.ご飯 2.鶏肉きのこソース 3.ビーフン炒め 4.ささみサラダ 5.味噌汁(さつまいも/長ねぎ)	617	23.3	20.3	3.8
15	火	1.ご飯 2.ポークチャップ炒め 3.筍の煮物 4.ブロッコリーサラダ 5.味噌汁(キャベツ/きざみ揚げ)	596	22.1	17.8	4.1
16	水	1.麻婆豆腐丼 2.エビサラダ 3.杏仁豆腐 4.わかめスープ	596	19.8	19.7	2.5
17	木	1.ご飯 2.鶏のネギ味噌焼き 3.ビーフン炒め 4.ほうれん草和え物 5.豚汁	596	22.4	19.8	3.6
18	金	1.ご飯 2.魚フライ 3.きんぴらごぼう 4.白和え 5.味噌汁(白菜/長ねぎ)	599	20.8	18.8	3.1
19	土					
20	日					
21	月	1.ご飯 2.肉野菜炒め 3.さつまいも煮 4.和風サラダ 5.味噌汁(きざみ揚げ/長ねぎ)	624	17	21.5	3.1
22	火	1.鶏照り焼き丼 2.ジャーマンポテト 3.ヨーグルトババロア 4.味噌汁(玉ねぎ/わかめ)	598	21.3	17.1	3.6
23	水	1.ご飯 2.揚げ魚のみぞれ煮 3.もやし炒め 4.なめたけ和え 5.味噌汁(さつまいも/青ねぎ)	598	20	22	3.5
24	木	1.ご飯 2.豚肉の味噌漬け焼き 3.切干大根 4.中華和え 5.清汁	591	22.8	19.1	3.6
25	金	1.ご飯 2.チキンムニエル 3.里芋煮 4.コールスロー 5.たまごスープ	596	21.7	19.5	3.4
26	土					
27	日					
28	月	1.ご飯 2.魚野菜あんかけ 3.竹の子の土佐煮 4.ツナポテト 5.味噌汁(大根/葉大根)	603	19.3	20.2	3.4
29	火					
30	水	1.ご飯 2.ミートローフ 3.いんげんごま和え 4.ぶどうゼリー 5.味噌汁(玉ねぎ/わかめ)	604	21.5	18.6	3.3

