



5月 献立表



いずみ園 2025年5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.鶏の照り焼き 3.アスパラソテー 4.和風サラダ 5.味噌汁(豆腐/青ねぎ)	610	20.2	27.2	3.1
2	金	1.筍ご飯 2.魚野菜あんかけ 3.キャベツ炒め 4.ツナポテト 5.味噌汁(大根/葉大根)	637	18.6	24.8	5
3	土					
4	日					
5	月					
6	火					
7	水	1.ご飯 2.茹で豚の酢みそかけ 3.ビーフソテー 4.チーズサラダ 5.清汁	617	21.7	23.9	3.5
8	木	1.ご飯 2.チキンのサワークリーム 3.さつま揚げの炒め煮 4.お浸し 5.味噌汁(さつまいも/玉ねぎ)	610	19.6	24.2	3.8
9	金	1.カレーピラフ 2.ツナサラダ 3.ミルクゼリー 4.わかめスープ	598	18.4	21.2	1.9
10	土					
11	日					
12	月	1.ハヤシライス 2.ミモザサラダ 3.フルーツヨーグルト 4.コンソメスープ	623	20	23	3.6
13	火	1.ご飯 2.豚生姜炒め 3.ひじき煮 4.ほうれん草のごま和え 5.味噌汁(青ねぎ/里芋)	607	21.7	21.7	3.2
14	水	1.ご飯 2.鶏竜田焼き葱ソース 3.厚揚げと大根の煮物 4.いんげんとピーナッツ和え 5.味噌汁(なめこ/絹豆腐)	593	21.4	22.4	3.5
15	木	1.ご飯 2.魚のみりん醤油焼き 3.チャプチェ 4.南瓜サラダ 5.味噌汁(キャベツ/青ねぎ)	593	22.9	19.6	2.9
16	金	1.ご飯 2.鶏の香り味噌焼き 3.切干大根煮 4.なめ苺和え 5.清汁	592	20.3	23.8	2.8
17	土					
18	日					
19	月	1.ご飯 2.豆腐ハンバーグ 3.ジャーマンポテト 4.ブロッコリーサラダ 5.コンソメスープ	603	19.9	22.4	2.9
20	火	1.キムチ炒飯 2.エビサラダ 3.杏仁豆腐 4.スープ	592	12.3	21.6	4.2
21	水	1.ご飯 2.トンカツ 3.がんも煮 4.カニ風味サラダ 5.味噌汁(さつまいも/長ねぎ)	639	24.6	22	3.7
22	木	1.ご飯 2.豚の塩バター炒め 3.ふきの炒り煮 4.春雨サラダ 5.味噌汁(じゃがいも/青ねぎ)	637	15.1	27.8	3.2
23	金	1.ご飯 2.魚のタルタル焼き 3.肉入り金平 4.キャベツの和え物 5.味噌汁(千切り大根/葉大根)	593	21.5	24.5	3.3
24	土					
25	日					
26	月	1.ご飯 2.白身魚フライ 3.五目金平 4.キャベツサラダ 5.味噌汁(千切大根/葉大根)	622	22.5	21.9	3.6
27	火	1.ご飯 2.豚冷しゃぶ風 3.高野豆腐含め煮 4.ツナ和え 5.味噌汁(もやし/青ねぎ)	596	22.5	22.6	3.2
28	水	1.ご飯 2.酢鶏 3.大根旨煮 4.ナムル 5.味噌汁(キャベツ/きざみ揚げ)	593	19.9	18	4.4
29	木	1.ご飯 2.チキントマト煮 3.じゃが煮 4.ゴママヨ和え 5.味噌汁(おつゆ麴/わかめ)	602	21.2	19.6	3.8
30	金	1.親子丼 2.ツナ和え 3.ヨーグルトパパロア 4.味噌汁(じゃがいも/長ねぎ)	599	21.6	17.4	2.6
31	土					

