



4月献立表



いずみ園 2026年4月1日

日	曜日	献立名	Kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
1	水	1.ご飯 2.豚と春野菜の塩バター炒め 3.大根の卵あんかけ 4.漬物 5.味噌汁(長ねぎ/わかめ)	531	14.4	22.4	3.2
2	木	1.ご飯 2.肉団子のもち米蒸し 3.菜の花の炒め物 4.ミモザサラダ 5.あんみつ 6.味噌汁(麩/わかめ)	596	18.4	16.3	2.3
3	金	1.ご飯 2.魚のクリームソースかけ 3.野菜のトマト煮 4.ポテトサラダ 5.味噌汁(白菜/青ねぎ)	616	19.4	22.3	3.8
4	土					
5	日					
6	月	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	597	14.7	21.1	3.9
7	火	1.ご飯 2.豚のごまみそ炒め 3.揚げなすおろし煮 4.オクラの和え物 5.味噌汁(麩/わかめ)	603	24	22.4	3.7
8	水	1.ご飯 2.豚肉のナポリタン風 3.ポテトソテー 4.ミモザサラダ 5.コンソメスープ	597	22	23.6	2.5
9	木	1.ご飯 2.魚中華香味ソース 3.春雨と挽肉炒め 4.カニ風味サラダ 5.味噌汁(はくさい/きざみ揚げ)	602	21.9	22.1	3.8
10	金	1.ご飯 2.南瓜コロッケ 3.白菜のソテー 4.ひじきサラダ 5.味噌汁(もやし/きざみ揚げ)	614	16.6	22.1	3.2
11	土					
12	日					
13	月	1.ご飯 2.魚フライ 3.きんぴらごぼう 4.白あえ 5.味噌汁(もやし/青ねぎ)	596	20.9	18.8	3.1
14	火	1.ご飯 2.豚肉塩だれ炒め 3.さつまいも煮 4.和風サラダ 5.味噌汁(きざみ揚げ/青ねぎ)	610	15.8	22.8	2.6
15	水	1.麻婆豆腐丼 2.エビサラダ 3.杏仁豆腐 4.ワカメスープ	590	19.7	19.6	2.5
16	木	1.ご飯 2.鶏のネギ味噌焼き 3.冬瓜のカニあんかけ 4.ほうれん草和え物 5.豚汁	597	24.9	21.7	2.7
17	金	1.ご飯 2.やみつきちキン 3.ブロッコリーの炒め物 4.ささみサラダ 5.味噌汁(さつまいも/長ねぎ)	609	23.1	24.5	3.8
18	土					
19	日					
20	月	1.ご飯 2.豚肉の卵とじ 3.筍の煮物 4.ブロッコリーのピーナッツ和え 5.味噌汁(キャベツ/きざみ揚げ)	593	27.1	18	2.9
21	火	1.鶏照り焼き丼 2.里芋煮 3.ヨーグルトババロア 4.味噌汁(玉ねぎ/わかめ)	592	21.8	13.5	3.6
22	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
23	木	1.ご飯 2.豚肉の味噌漬け焼き 3.切干大根煮 4.ワカメときゅうりの酢の物 5.清汁	594	27	16.5	3.8
24	金	1.ご飯 2.チキンムニエル 3.ジャーマンポテト 4.マリネサラダ 5.たまごスープ	609	19.5	23.9	3
25	土					
26	日					
27	月	1.ご飯 2.豚肉の柳川風 3.竹の子の土佐煮 4.ほうれん草のお浸し 5.味噌汁(大根/葉大根)	602	21.6	22.5	2.9
28	火	1.ご飯 2.サバの塩麴焼き 3.菜の花の炒め物 4.白菜のごま和え 5.清汁	594	21.5	26.1	2.4
29	水					
30	木	1.ご飯 2.鶏肉南蛮漬け 3.アスパラソテー 4.ブドウゼリー 5.味噌汁(麩/青ねぎ)	591	19.4	20	3.2

