

# 献立表

令和1年7月1日～7月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
7/1日 (月)	ご飯 味噌汁(白菜) 肉じゃが 厚焼玉子 ホウレン草の胡麻ソース和え	エネルギー 539 kcal タンパク質 22.3 g カルシウム 120 mg 鉄分 3.8 mg 塩分 3.9 g	9日 (火)	ホタテの炊き込み御飯 舞茸汁 鶏肉の塩麴焼き 野菜の甘酢漬け 果物(白桃缶)	エネルギー 500 kcal タンパク質 19.7 g カルシウム 63 mg 鉄分 1.4 mg 塩分 3 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) かえでの実	エネルギー 99 kcal
2日 (火)	ご飯 味噌汁(エノキ・アケ) 白身フライ(タルタルソース) 海草サラダ 果物(黄桃缶)	エネルギー 573 kcal タンパク質 22.8 g カルシウム 98 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 3 g	10日 (水)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 赤魚の粕漬け焼き ずいきの煮物 ほうれん草のお浸し	エネルギー 424 kcal タンパク質 24.5 g カルシウム 147 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 3.9 g
	(おやつ) クリームブッセ	エネルギー 53 kcal		(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal
3日 (水)	ご飯 味噌汁(油揚・玉葱) 和風ハンバーグ ホウレン草とコーンのソテー フレンチサラダ	エネルギー 596 kcal タンパク質 18.2 g カルシウム 125 mg 鉄分 4 mg 塩分 3 g	11日 (木)	冷やし中華 チンゲン菜のスープ 春巻き スイカ	エネルギー 645 kcal タンパク質 17.5 g カルシウム 75 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 4.5 g
	(おやつ) レアチーズケーキ	エネルギー 87 kcal		(おやつ) ドームケーキ	エネルギー 128 kcal
4日 (木)	ご飯 味噌汁(キャベツ・エノキ) カジキの七味焼き 切干大根の煮物 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 492 kcal タンパク質 26.1 g カルシウム 246 mg 鉄分 4.2 mg 塩分 3.8 g	12日 (金)	ご飯 清汁(手毬麩・三つ葉) 鯖の味噌煮 茄子の煮物 春雨と胡瓜の酢の物	エネルギー 540 kcal タンパク質 19.1 g カルシウム 63 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 3.3 g
	(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) 紫芋まんじゅう	エネルギー 104 kcal
5日 (金)	きじ焼き丼 清汁(お花の豆腐) 焼き茄子 野菜の塩麴漬け	エネルギー 495 kcal タンパク質 20.3 g カルシウム 77 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 3.3 g	13日 (土)	ご飯 ワカメスープ キャベツと木耳の炒め物 厚揚げの甘辛煮 トマトサラダ(梅ドレ)	エネルギー 553 kcal タンパク質 24.2 g カルシウム 251 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 3.2 g
	(おやつ) 国産さくらんぼゼリー	エネルギー 36 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 57 kcal
6日 (土)	七タそうめん 天ぷら盛り合わせ 酢の物(キュウリ・チクワ) スイカ	エネルギー 532 kcal タンパク質 26.1 g カルシウム 104 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 3.1 g	14日 (日)		エネルギー kcal タンパク質 g カルシウム mg 鉄分 mg 塩分 g
	(おやつ) 水羊羹	エネルギー 53 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
7日 (日)		エネルギー kcal タンパク質 g カルシウム mg 鉄分 mg 塩分 g	15日 (月)	ご飯 コーンと卵のスープ 鶏肉の葱ソースかけ キャベツのオイスターソース炒め マカロニサラダ	エネルギー 586 kcal タンパク質 21.7 g カルシウム 61 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 3.3 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) ととやき(チョコ)	エネルギー 67 kcal
8日 (月)	ご飯 かきたま汁 タラの華風辛味焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ	エネルギー 514 kcal タンパク質 22.9 g カルシウム 144 mg 鉄分 4.6 mg 塩分 3.9 g			
	(おやつ) チョコレートムース	エネルギー 80 kcal			