

献立表

令和1年7月16日～7月31日

月 日	献立名		月 日	献立名	
7/16日 (火)	冷やしきつねうどん 長芋の短冊揚げ ピーナツ和え(春菊) 果物(バナナ)	エネルギー 585 kcal タンパク質 22.1 g カルシウム 193 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 3.7 g	24日 (水)	ご飯 舞茸汁 タラの味噌マヨネーズ焼き きんぴらごぼう チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 513 kcal タンパク質 19.2 g カルシウム 128 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 3.2 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) レモンカスタードタルト	エネルギー 117 kcal
17日 (水)	ご飯 南瓜のポタージュスープ ピーマンの肉詰め アスパラ炒め 野菜サラダ(コーントレ)	エネルギー 635 kcal タンパク質 21.6 g カルシウム 111 mg 鉄分 2.7 mg 塩分 3.2 g	25日 (木)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 マカロニサラダ	エネルギー 614 kcal タンパク質 21.7 g カルシウム 62 mg 鉄分 2.1 mg 塩分 3.3 g
	(おやつ) だら焼 (ずんだあん)	エネルギー 114 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
18日 (木)	鮭ちらし寿司 清汁(手毬麩・三つ葉) 野菜信田煮 ほうれん草のお浸し	エネルギー 509 kcal タンパク質 21.6 g カルシウム 188 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 3.6 g	26日 (金)	ご飯 清汁(お花の豆腐) 鮭の西京焼き 炒り豆腐 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 491 kcal タンパク質 26.6 g カルシウム 204 mg 鉄分 3.9 mg 塩分 2.9 g
	(おやつ) 国産和梨ゼリー	エネルギー 45 kcal		(おやつ) クリームコンフェ	エネルギー 98 kcal
19日 (金)	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 治部煮 揚げ茄子(味ぽん) トマトサラダ(梅トレ)	エネルギー 455 kcal タンパク質 14.3 g カルシウム 65 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 3.1 g	27日 (土)	親子丼 味噌汁(大根・えのき) 五目豆煮 野菜の塩麴漬け	エネルギー 556 kcal タンパク質 24.8 g カルシウム 161 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 3.8 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) メロンムース	エネルギー 60 kcal
20日 (土)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) 鱈の香味焼き ぜんまいの煮物 もやしの白酢和え	エネルギー 521 kcal タンパク質 24.8 g カルシウム 166 mg 鉄分 3 mg 塩分 3.6 g	28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) 和のパンケーキ (抹茶)	エネルギー 56 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
21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	29日 (月)	ご飯 コーンと卵のスープ 豚肉の中華炒め 中華風サラダ 果物(キウイ)	エネルギー 514 kcal タンパク質 20.6 g カルシウム 46 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 2.5 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) ミニあんどうナツ	エネルギー 103 kcal
22日 (月)	かき揚げそば 胡麻豆腐 大根サラダ(青シソ) 果物(黄桃缶)	エネルギー 584 kcal タンパク質 22.4 g カルシウム 157 mg 鉄分 3.9 mg 塩分 3.8 g	30日 (火)	ご飯 味噌汁(白菜) カジキの七味焼き 茄子のなべしぎ 春雨と胡瓜の酢の物	エネルギー 468 kcal タンパク質 24.3 g カルシウム 124 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 4.5 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) バナナの スティックケーキ	エネルギー 85 kcal
23日 (火)	ご飯 野菜スープ 鶏肉のトマトソース煮 ジャーマンポテト イタリア風サラダ	エネルギー 545 kcal タンパク質 18.7 g カルシウム 61 mg 鉄分 1.6 mg 塩分 2.8 g	31日 (水)	野菜カレー きのこスープ コールスローサラダ 果物(オレンジ)	エネルギー 581 kcal タンパク質 15.9 g カルシウム 86 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) 紅茶のムース	エネルギー 80 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal