

献立表

令和1年8月1日～8月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
8/1 (木)	ご飯 味噌汁(油揚・キャベツ) タラの味噌マヨネーズ焼き きんぴらごぼう 和風和え	エネルギー 520 kcal タンパク質 23.8 g カルシウム 113 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.8 g	9日 (金)	ご飯 かきたま汁 赤魚の煮付け 里芋の胡麻味噌煮 野菜の塩麴漬け	エネルギー 474 kcal タンパク質 23 g カルシウム 144 mg 鉄分 2.1 mg 塩分 2.6 g
	(おやつ) 梅ようかん	エネルギー 106 kcal		(おやつ) 抹茶プリン (黒蜜がけ)	エネルギー 88 kcal
2日 (金)	ミートソーススパゲティ コーンクリームスープ じゃが芋のコンソメ煮 イタリア風サラダ	エネルギー 615 kcal タンパク質 24.1 g カルシウム 155 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.7 g	10日 (土)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) ブリの焼南蛮 南瓜の煮物 チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 589 kcal タンパク質 22.7 g カルシウム 113 mg 鉄分 3.4 mg 塩分 3.9 g
	(おやつ) かえでの実	エネルギー 99 kcal		(おやつ) クリームコンフェ	エネルギー 98 kcal
3日 (土)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 鮭の南蛮漬け 切干大根の煮物 ホウレン草のピーナツ和え	エネルギー 558 kcal タンパク質 26.2 g カルシウム 124 mg 鉄分 3 mg 塩分 3.3 g	11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) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
4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	12日 (月)	ご飯 清汁(お花の豆腐) カジキの味噌漬焼 ひじきの煮物 ホウレン草の胡麻ソース和え	エネルギー 404 kcal タンパク質 23.1 g カルシウム 145 mg 鉄分 5.3 mg 塩分 4 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
5日 (月)	ご飯 味噌汁(なめこ) 鱈の香味焼き 茄子のなべしぎ 野菜の甘酢漬け	エネルギー 481 kcal タンパク質 21.3 g カルシウム 91 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 3.9 g	13日 (火)	ご飯 味噌汁(油揚・玉葱) 豚肉の生姜焼き 焼き茄子 マカロニサラダ	エネルギー 572 kcal タンパク質 22.3 g カルシウム 71 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ) ワッフル	エネルギー 73 kcal		(おやつ) カルピスゼリー	エネルギー 29 kcal
6日 (火)	ご飯 舞茸汁 メンチカツ 海草サラダ 果物(黄桃缶)	エネルギー 603 kcal タンパク質 21.2 g カルシウム 91 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 2.9 g	14日 (水)	冷しとろろ蕎麦 エビシューマイ ツナサラダ 果物(バナナ)	エネルギー 588 kcal タンパク質 28.1 g カルシウム 123 mg 鉄分 4.2 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) クリームブッセ	エネルギー 53 kcal
7日 (水)	ご飯 味噌汁(白菜) まぐろの中華蒸し さつま芋と昆布の煮物 春雨と胡瓜の酢の物	エネルギー 502 kcal タンパク質 24.9 g カルシウム 105 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 4.2 g	15日 (木)	ゆかりご飯 すいとん 卵豆腐カニあんかけ 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 520 kcal タンパク質 24.1 g カルシウム 219 mg 鉄分 4 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) メロンムース	エネルギー 80 kcal		(おやつ) 水羊羹	エネルギー 60 kcal
8日 (木)	ご飯 きのこスープ チキンピカタ 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 602 kcal タンパク質 23.8 g カルシウム 95 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 2.6 g			
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal			