

# 献立表

令和1年9月1日～9月15日

月 日	献立名	月 日	献立名
9/1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	9日 (月)	ご飯 味噌汁(白菜) 鯖の香味焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し
	(おやつ) エネルギー kcal		(おやつ) マンゴプリン エネルギー 30 kcal
2日 (月)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) チキンピカタ ほうれん草とコーンのソテー りんごのサラダ	10日 (火)	肉うどん(豚肉) 長芋の短冊揚げ ツナサラダ 果物(バナナ)
	(おやつ) プリン エネルギー 90 kcal		(おやつ) ミニたいやき エネルギー 89 kcal
3日 (火)	ご飯 かきたま汁 赤魚の粕漬け焼き きんぴらごぼう チンゲン菜のくるみ和え	11日 (水)	ご飯 味噌汁(キャベツ・エノキ) タラの味噌マヨネーズ焼き 揚げ茄子(味ぼん) 南瓜のサラダ
	(おやつ) カフェオレゼリー エネルギー 88 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト エネルギー 78 kcal
4日 (水)	きじ焼き丼 冬瓜汁 切り昆布の煮物 小松菜の胡麻酢和え	12日 (木)	ご飯 チンゲン菜のスープ 麻婆豆腐 三色ナムル 果物(オレンジ)
	(おやつ) ミニエクレア エネルギー 95 kcal		(おやつ) ミルクぐずもち エネルギー 126 kcal
5日 (木)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) カジキの七味焼き 南瓜の煮物 海草サラダ	13日 (金)	五目炒飯 ワカメスープ 肉焼売 フレンチサラダ
	(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
6日 (金)	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(黄桃缶)	14日 (土)	冷やしきつねうどん じゃが芋とツナの煮物 野菜サラダ 果物(バナナ)
	(おやつ) ココアワッフル エネルギー 81 kcal		(おやつ) プリン エネルギー 90 kcal
7日 (土)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) 鮭の西京焼き ずいきの煮物 トマトサラダ(梅ドレ)	15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) 梅ようかん エネルギー 89 kcal		(おやつ) エネルギー kcal
8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) エネルギー kcal		