

献立表

令和1年10月1日～10月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
10/1日 (火)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) あじフライ 海草サラダ 果物(黄桃缶)	エネルギー 558 kcal タンパク質 25.2 g カルシウム 99 mg 鉄分 2.1 mg 塩分 3 g	9日 (水)	茶飯 清汁(手毬麩・三つ葉) おでん 小松菜の胡麻酢和え 果物(柿)	エネルギー 534 kcal タンパク質 21.4 g カルシウム 228 mg 鉄分 4.2 mg 塩分 3.8 g
	(おやつ) ドームケーキ(カス)	エネルギー 128 kcal		(おやつ) お野菜のマフィン	エネルギー 106 kcal
2日 (水)	ご飯 コーンと卵のスープ キャベツと木耳の炒め物 中華風サラダ 果物(キウイ)	エネルギー 505 kcal タンパク質 19.1 g カルシウム 77 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 3 g	10日 (木)	ご飯 かきたま汁 鮭のチャンちゃん ホイル焼き ほうれん草のお浸し 果物(リンゴのコンポート)	エネルギー 523 kcal タンパク質 23.9 g カルシウム 83 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) ととやき(チョコ)	エネルギー 67 kcal
3日 (木)	鮭ちらし寿司 清汁(お花の豆腐) 炊き合わせ(冬瓜) 春菊のお浸し	エネルギー 545 kcal タンパク質 17.3 g カルシウム 136 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 3.6 g	11日 (金)	スパゲティナポリタン 南瓜のポタージュスープ じゃが芋のコンソメ煮 イタリア風サラダ	エネルギー 563 kcal タンパク質 19.7 g カルシウム 125 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 3.2 g
	(おやつ) グレープゼリー	エネルギー 74 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
4日 (金)	ご飯 ワカメスープ 肉団子と春雨の中華煮 三色ナムル 果物(オレンジ)	エネルギー 511 kcal タンパク質 15.3 g カルシウム 114 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.9 g	12日 (土)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 鶏肉の塩麴焼き きんぴらごぼう 野菜サラダ(コーントレ)	エネルギー 504 kcal タンパク質 18.3 g カルシウム 70 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 2.7 g
	(おやつ) たら焼(抹茶あん)	エネルギー 114 kcal		(おやつ) かえでの実	エネルギー 99 kcal
5日 (土)	五目そば 長芋の短冊揚げ ツナサラダ 果物(バナナ)	エネルギー 563 kcal タンパク質 22.3 g カルシウム 125 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 3.4 g	13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) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
6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	14日 (月)	けんちんうどん 厚焼玉子 菊花和え 果物(バナナ)	エネルギー 463 kcal タンパク質 22.6 g カルシウム 185 mg 鉄分 3.7 mg 塩分 4.4 g
	(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
7日 (月)	ご飯 舞茸汁 ブリの焼南蛮 切干大根の煮物 ゆずしめじ	エネルギー 559 kcal タンパク質 24.8 g カルシウム 123 mg 鉄分 3.8 mg 塩分 3.9 g	15日 (火)	ご飯 味噌汁(かぶ) カジキの七味焼き ひじきの煮物 野菜の甘酢漬け	エネルギー 449 kcal タンパク質 23.7 g カルシウム 180 mg 鉄分 5 mg 塩分 4.4 g
	(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal
8日 (火)	親子丼 味噌汁(白菜) 胡麻豆腐 チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 575 kcal タンパク質 22.9 g カルシウム 189 mg 鉄分 3.9 mg 塩分 3.8 g			
	(おやつ) ミニエクレア	エネルギー 95 kcal			