

献立表

令和1年10月16日～10月31日

月 日	献立名		月 日	献立名	
10/16日 (水)	五目炊き込みご飯 舞茸汁 鯖の塩焼 冬瓜の葛煮(カニ) ほうれん草のお浸し	エネルギー 572 kcal タンパク質 25 g カルシウム 93 mg 鉄分 3 mg 塩分 3.7 g	24日 (木)	かき揚げそば 五目豆煮 大根サラダ(青シソ) 果物(バナナ)	エネルギー 585 kcal タンパク質 25.5 g カルシウム 162 mg 鉄分 4.2 mg 塩分 4 g
	(おやつ) 酒饅頭	エネルギー 104 kcal		(おやつ) 白ごまプリン	エネルギー 120 kcal
17日 (木)	ご飯 清汁(手毬麩・三つ葉) タラの味噌マヨネーズ焼き 南瓜の煮物 チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 560 kcal タンパク質 20.6 g カルシウム 140 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.3 g	25日 (金)	栗ご飯 清汁(お花の豆腐) 赤魚の粕漬け焼き 卵の花煮(竹輪) ホウレン草の胡麻ソース和え	エネルギー 501 kcal タンパク質 25 g カルシウム 107 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 4.2 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) キャラメル パンナコッタ	エネルギー 80 kcal
18日 (金)	ご飯 野菜スープ 鶏肉のトマトソース煮 アスパラ炒め イタリア風サラダ	エネルギー 522 kcal タンパク質 19.5 g カルシウム 75 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 3 g	26日 (土)	ご飯 味噌汁(かぶ) 豆腐ハンバーグ(キノコソース) シーチキンサラダ 果物(キウイ)	エネルギー 559 kcal タンパク質 24.3 g カルシウム 107 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3 g
	(おやつ) 2つのプチシュー	エネルギー 85 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
19日 (土)	ご飯 味噌汁(油揚・キャベツ) まぐろの中華蒸し ひじきの煮物 柿の白酢和え	エネルギー 509 kcal タンパク質 28.3 g カルシウム 224 mg 鉄分 5.6 mg 塩分 4.3 g	27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) レアチーズ風 ムース	エネルギー 87 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
20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	28日 (月)	ご飯 味噌汁(なめこ) 白身フライ(タルタルソース) 海草サラダ 果物(柿)	エネルギー 542 kcal タンパク質 22.4 g カルシウム 101 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 3.1 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) ガトーショコラ	エネルギー 109 kcal
21日 (月)	野菜カレー きのこスープ コールスローサラダ 果物(黄桃缶)	エネルギー 595 kcal タンパク質 15.6 g カルシウム 77 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 3.8 g	29日 (火)	あんかけ焼きそば コーンと卵のスープ エビシューマイ 杏仁豆腐	エネルギー 645 kcal タンパク質 302 g カルシウム 172 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 3.8 g
	(おやつ) 国産くりのムース	エネルギー 60 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
22日 (火)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) ブリの照り焼き 炊き合わせ(信田) 春菊のお浸し	エネルギー 528 kcal タンパク質 25.8 g カルシウム 157 mg 鉄分 3.9 mg 塩分 4 g	30日 (水)	ご飯 冬瓜汁 炒り鶏 揚げ茄子(味ぼん) 野菜の塩麴漬	エネルギー 460 kcal タンパク質 15.2 g カルシウム 79 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) 今川焼(抹茶)	エネルギー 89 kcal		(おやつ) りんごゼリー	エネルギー 40 kcal
23日 (水)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) 鮭のムニエル ホウレン草とコーンのソテー マカロニサラダ	エネルギー 587 kcal タンパク質 25.2 g カルシウム 79 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3 g	31日 (木)	胚芽ロール(2ヶ) クリームシチュー 野菜サラダ(コーンドレ) 果物(リンゴのコンポート)	エネルギー 485 kcal タンパク質 17.9 g カルシウム 122 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.2 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) かぼちゃマフィン	エネルギー 72 kcal