

献立表

令和1年11月1日～11月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
11/1日 (金)	ご飯 味噌汁(キャベツ・エノキ) かじきの生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 柿の白酢和え	エネルギー 507 kcal タンパク質 24.2 g カルシウム 165 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 4.5 g	9日 (土)	ご飯 かきたま汁 鮭のクルミ味噌焼き ぜんまいの煮物 春雨と胡瓜の酢の物	エネルギー 486 kcal タンパク質 24.4 g カルシウム 83 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.8 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) ショコラブッセ	エネルギー 53 kcal
2日 (土)	ご飯 舞茸汁 豚肉の味噌炒め きんぴらごぼう ポテトサラダ	エネルギー 560 kcal タンパク質 22.4 g カルシウム 71 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 2.9 g	10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) 茶饅頭	エネルギー 104 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
3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	11日 (月)	焼きそば 味噌汁(茄子・葱) 厚揚げの甘辛煮 ツナサラダ	エネルギー 608 kcal タンパク質 29.1 g カルシウム 268 mg 鉄分 4.1 mg 塩分 4.7 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) ミニたいやき	エネルギー 89 kcal
4日 (月)	ご飯 ワカメスープ 鶏肉の葱ソースかけ カブの中華煮 チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 510 kcal タンパク質 206 g カルシウム 137 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 2.8 g	12日 (火)	ハヤシライス(牛肉) きのこスープ コールスローサラダ 果物(リンゴのコンポート)	エネルギー 669 kcal タンパク質 14.4 g カルシウム 49 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 3.5 g
	(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
5日 (火)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) タラの華風辛味焼き 炒り豆腐 南瓜のサラダ	エネルギー 569 kcal タンパク質 28.8 g カルシウム 130 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.6 g	13日 (水)	茶飯 味噌汁(白菜) おでん 野菜の塩麴漬け 果物(柿)	エネルギー 525 kcal タンパク質 21.1 g カルシウム 153 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 4.2 g
	(おやつ) りんごのタルト	エネルギー 117 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
6日 (水)	けんちんうどん 胡麻豆腐 野菜の甘酢漬け 果物(バナナ)	エネルギー 451 kcal タンパク質 17.4 g カルシウム 177 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 4.3 g	14日 (木)	ご飯 味噌汁(かぶ) 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 コールスローサラダ	エネルギー 540 kcal タンパク質 19.6 g カルシウム 76 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 3.1 g
	(おやつ) マンゴプリン	エネルギー 35 kcal		(おやつ) ととやき(チョコ)	エネルギー 67 kcal
7日 (木)	きじ焼き丼 清汁(お花の豆腐) じゃが芋とツナの煮物 ほうれん草のお浸し	エネルギー 579 kcal タンパク質 24.1 g カルシウム 85 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 4.1 g	15日 (金)	きのこそば 長芋の短冊揚げ 菊花和え 果物(バナナ)	エネルギー 453 kcal タンパク質 18.3 g カルシウム 171 mg 鉄分 4.7 mg 塩分 3 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) 国産みかんの ムース	エネルギー 58 kcal
8日 (金)	栗ご飯 冬瓜汁 鯖の塩焼 ずいきの煮物 春菊のピーナツ和え	エネルギー 608 kcal タンパク質 21.1 g カルシウム 182 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 3.8 g			
	(おやつ) 十勝きんづば	エネルギー 106 kcal			