

# 献立表

令和1年12月1日～12月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
12/ 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)	豚丼 味噌汁(白菜) さつまいものレモン煮 柿なます	エネルギー 644 kcal タンパク質 17.6 g カルシウム 79 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.4 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) クリームブッセ	エネルギー 53 kcal
2日 (月)	ご飯 味噌汁(なめこ) 鶏肉のマヨネーズ焼き ホウレン草とユウ金のソテー コールスローサラダ	エネルギー 551 kcal タンパク質 19.2 g カルシウム 94 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 3 g	10日 (火)	カレーうどん じゃが芋とツナの煮物 ゆずしめじ 果物(バナナ)	エネルギー 482 kcal タンパク質 20 g カルシウム 84 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 3.9 g
	(おやつ) 国産みかんゼリー	エネルギー 36 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
3日 (火)	ご飯 味噌汁(茄子) かじきの生姜焼き 南瓜の煮物 ホウレン草のピーナツ和え	エネルギー 443 kcal タンパク質 23.4 g カルシウム 67 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.2 g	11日 (水)	ご飯 かきたま汁 鮭のクルミ味噌焼き 切干大根の煮物 和風和え	エネルギー 479 kcal タンパク質 24.4 g カルシウム 97 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 3.6 g
	(おやつ) ミニエクレア	エネルギー 95 kcal		(おやつ) ミニあんどうナツ	エネルギー 103 kcal
4日 (水)	親子丼 舞茸汁 南瓜の煮物 柚香和え(白菜・春菊)	エネルギー 517 kcal タンパク質 21.3 g カルシウム 112 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 3 g	12日 (木)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 南瓜のサラダ	エネルギー 626 kcal タンパク質 22 g カルシウム 148 mg 鉄分 5.2 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) レモンカスターダルト	エネルギー 117 kcal
5日 (木)	五目そば エビシューマイ 菊花和え 果物(リンゴのコンポート)	エネルギー 485 kcal タンパク質 22.4 g カルシウム 199 mg 鉄分 4.9 mg 塩分 3.8 g	13日 (金)	ご飯 清汁(手毬麩・三つ葉) ブリの焼南蛮 炒り豆腐 野菜の甘酢漬け	エネルギー 595 kcal タンパク質 26.8 g カルシウム 117 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 3.9 g
	(おやつ) りんごゼリー	エネルギー 39 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
6日 (金)	ご飯 ワカメスープ キャベツと木耳の炒め物 カブの中華煮 マカロニサラダ	エネルギー 535 kcal タンパク質 20.5 g カルシウム 114 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.4 g	14日 (土)	ご飯 冬瓜汁 鶏肉の塩麴焼き ずいきの煮物 シーチキンサラダ	エネルギー 526 kcal タンパク質 20.9 g カルシウム 118 mg 鉄分 2.1 mg 塩分 3.2 g
	(おやつ) 抹茶ワッフル	エネルギー 81 kcal		(おやつ) 国産キウイのムー	エネルギー 60 kcal
7日 (土)	ご飯 味噌汁(キャベツ・エノキ) タラの黄金焼き 小松菜の煮浸し トマトサラダ(梅ドレ)	エネルギー 500 kcal タンパク質 23.8 g カルシウム 191 mg 鉄分 4.4 mg 塩分 3 g	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) プリン	エネルギー 90 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			