

献立表

令和1年12月16日～12月31日

月 日	献立名		月 日	献立名	
12/16日 (月)	ご飯 味噌汁(白菜) 豚肉の卵とじ煮 小松菜の煮浸し 胡瓜の酢の物	エネルギー 507 kcal タンパク質 25.2 g カルシウム 212 mg 鉄分 4.3 mg 塩分 3.7 g	24日 (火)	胚芽ロールパン(2ヶ) クリームシチュー ほうれん草のソテー 果物(リンゴのコンポート)	エネルギー 489 kcal タンパク質 20.5 g カルシウム 129 mg 鉄分 3.7 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) 紅茶のムース	エネルギー 80 kcal
17日 (火)	ご飯 かきたま汁 カジキの葱味噌焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のピーナツ和え	エネルギー 478 kcal タンパク質 24.3 g カルシウム 78 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 4 g	25日 (水)	ナポリタンスパゲティ コーンクリームスープ じゃが芋のコンソメ煮 野菜サラダ(コンドレ)	エネルギー 535 kcal タンパク質 19 g カルシウム 129 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.2 g
	(おやつ) 十勝きんつば	エネルギー 106 kcal		(おやつ) ガトーショコラ	エネルギー 129 kcal
18日 (水)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) 鶏肉の梅焼き きんぴらごぼう チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 465 kcal タンパク質 19.1 g カルシウム 106 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 3.1 g	26日 (木)	ご飯 味噌汁(かぶ) 鶏肉の葱ソースかけ 冬瓜の葛煮(カニ) 三色ナムル	エネルギー 509 kcal タンパク質 21.9 g カルシウム 100 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.6 g
	(おやつ) 国産いちごのムース	エネルギー 61 kcal		(おやつ) だら焼(抹茶あん)	エネルギー 114 kcal
19日 (木)	五目炒飯 ワカメスープ チンゲン菜のソテー 中華風サラダ	エネルギー 459 kcal タンパク質 18.7 g カルシウム 126 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 3.8 g	27日 (金)	ご飯 冬瓜汁 鱈の味噌漬焼 ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し	エネルギー 431 kcal タンパク質 21.8 g カルシウム 148 mg 鉄分 5.6 mg 塩分 4.2 g
	(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) パンナコッタ	エネルギー 72 kcal
20日 (金)	かき揚げそば 厚揚げの甘辛煮 海草サラダ 果物(バナナ)	エネルギー 594 kcal タンパク質 30 g カルシウム 300 mg 鉄分 5.2 mg 塩分 3.7 g	28日 (土)	カレーライス(豚肉) 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 614 kcal タンパク質 17.6 g カルシウム 67 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.8 g
	(おやつ) グレープゼリー	エネルギー 68 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
21日 (土)	ご飯 味噌汁(油揚げ・キャベツ) 赤魚の煮付け 里芋の胡麻味噌煮 菊花和え	エネルギー 473 kcal タンパク質 24.3 g カルシウム 229 mg 鉄分 3.8 mg 塩分 3 g	29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) 酒饅頭	エネルギー 104 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
22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	30日 (月)	年末休業	
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
23日 (月)	ご飯 味噌汁(なめこ) 鮭のムニエル もやしとハムの炒め物 フレンチサラダ	エネルギー 530 kcal タンパク質 23.6 g カルシウム 74 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 3.3 g	31日 (火)	年末休業	
	(おやつ) かえでの実	エネルギー 99 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal