

# 献立表

令和2年1月1日～1月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
1/ 1日 (水)	<b>【元旦】</b> <b>年始休業</b>	エネルギー kcal	9日 (木)	ご飯	エネルギー 520 kcal
		タンパク質 g		味噌汁(玉葱・えのき)	タンパク質 22.5 g
		カルシウム mg		ぶり大根	カルシウム 87 mg
		鉄分 mg		茄子のなべしぎ	鉄分 3.7 mg
		塩分 g		ゆずしめじ	塩分 3.7 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) カフェオレゼリー	エネルギー 88 kcal
2日 (木)	<b>年始休業</b>	エネルギー kcal	10日 (金)	ご飯	エネルギー 575 kcal
		タンパク質 g		味噌汁(かぶ)	タンパク質 17 g
		カルシウム mg		豚肉の味噌炒め	カルシウム 94 mg
		鉄分 mg		ホウレン草とコーンのソテー	鉄分 3.3 mg
		塩分 g		南瓜のサラダ	塩分 2.8 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) キャラメルパンナコッタ	エネルギー 52 kcal
3日 (金)	<b>年始休業</b>	エネルギー kcal	11日 (土)	あんかけ焼きそば	エネルギー 629 kcal
		タンパク質 g		コーンと卵のスープ	タンパク質 29.7 g
		カルシウム mg		エビシューマイ	カルシウム 170 mg
		鉄分 mg		杏仁豆腐	鉄分 2.4 mg
		塩分 g			塩分 4.2 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
4日 (土)	ちらし寿司 清汁(お花の豆腐) 炊き合わせ(信田) 白菜のゆかり和え	エネルギー 441 kcal	12日 (日)		エネルギー kcal
		タンパク質 18.9 g			タンパク質 g
		カルシウム 112 mg		カルシウム mg	
		鉄分 1.7 mg		鉄分 mg	
		塩分 3.4 g		塩分 g	
	(おやつ) 上用まんじゅう	エネルギー 91 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
5日 (日)		エネルギー kcal	13日 (月)	きじ焼き丼	エネルギー 516 kcal
		タンパク質 g		舞茸汁	タンパク質 20.8 g
		カルシウム mg		小松菜の煮浸し	カルシウム 166 mg
		鉄分 mg		柿なます	鉄分 3.3 mg
		塩分 g			塩分 4 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) シュークリーム	エネルギー 80 kcal
6日 (月)	ご飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト りんごのサラダ	エネルギー 570 kcal	14日 (火)	ご飯	エネルギー 534 kcal
		タンパク質 16.7 g		味噌汁(大根・油揚げ)	タンパク質 23.8 g
		カルシウム 80 mg		肉豆腐	カルシウム 205 mg
		鉄分 3.1 mg		酢の物(キュウリ・シラス)	鉄分 3.2 mg
		塩分 g		果物(みかん缶)	塩分 4.2 g
	(おやつ) ゆずのムース	エネルギー 78 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
7日 (火)	七草粥 清汁(手毬麩・三つ葉) 松風焼 伊達巻 黒豆煮 柚香和え(白菜・春菊)	エネルギー 482 kcal	15日 (水)	ひじきご飯	エネルギー 578 kcal
		タンパク質 26.7 g		舞茸汁	タンパク質 22.8 g
		カルシウム 171 mg		鯖の塩焼	カルシウム 179 mg
		鉄分 4.3 mg		ほうれん草の白和え	鉄分 4 mg
		塩分 3.5 g		果物(オレンジ)	塩分 2.8 g
	(おやつ) 紫芋まんじゅう	エネルギー 104 kcal		(おやつ) 水羊羹	エネルギー 53 kcal
8日 (水)	ご飯 豚汁 鮭の塩麴焼 南瓜の煮物 チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 543 kcal			
		タンパク質 25.8 g			
		カルシウム 133 mg			
		鉄分 3 mg			
		塩分 3.1 g			
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal			