

# 献立表

令和2年1月16日～1月31日

月 日	献立名		月 日	献立名	
1/16日 (木)	ご飯 ワカメスープ 鶏肉のから揚げ(ねぎ塩) キャベツのオイスターソース炒め マカロニサラダ	エネルギー 642 kcal タンパク質 18.8 g カルシウム 73 mg 鉄分 1.3 mg 塩分 3.8 g	24日 (金)	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 448 kcal タンパク質 17.3 g カルシウム 176 mg 鉄分 2.7 mg 塩分 4.2 g
	(おやつ) かえでの実	エネルギー 99 kcal		(おやつ) ココアワッフル	エネルギー 81 kcal
17日 (金)	ご飯 清汁(お花の豆腐) 鮭のチャンチャン ホイル焼き 春菊のお浸し 果物(黄桃缶)	エネルギー 487 kcal タンパク質 23.4 g カルシウム 120 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 3 g	25日 (土)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) カジキの七味焼き 卵の花煮(竹輪) 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 473 kcal タンパク質 25.2 g カルシウム 220 mg 鉄分 4.1 mg 塩分 4.1 g
	(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) チョコレートムース	エネルギー 80 kcal
18日 (土)	ご飯 コーンと卵のスープ 豚肉の中華炒め カブの中華煮 中華風サラダ	エネルギー 517 kcal タンパク質 22.9 g カルシウム 75 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 2.9 g	26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) ととやき(チョコ)	エネルギー 67 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
19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	27日 (月)	ご飯 味噌汁(かぶ) タラの味噌マヨネーズ焼き 五目豆煮 りんごのサラダ	エネルギー 565 kcal タンパク質 22.3 g カルシウム 130 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) 十勝きんつば	エネルギー 106 kcal
20日 (月)	ご飯 味噌汁(キャベツ・エノキ) 和風ハンバーグ ポテトサラダ 果物(苺・白桃缶)	エネルギー 639 kcal タンパク質 17.8 g カルシウム 83 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.1 g	28日 (火)	きのこそば 長芋の短冊揚げ ピーナツ和え(春菊) 果物(バナナ)	エネルギー 557 kcal タンパク質 22.2 g カルシウム 153 mg 鉄分 4.3 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) 瀬戸内産 レモンゼリー	エネルギー 34 kcal
21日 (火)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 白身フライ(タルタルソース) 海草サラダ 果物(オレンジ)	エネルギー 530 kcal タンパク質 22.3 g カルシウム 100 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 3.1 g	29日 (水)	茶飯 味噌汁(白菜) おでん ホウレン草の胡麻ソース和え 果物(みかん缶)	エネルギー 514 kcal タンパク質 21.8 g カルシウム 156 mg 鉄分 3.8 mg 塩分 4.5 g
	(おやつ) クリームブッセ	エネルギー 53 kcal		(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal
22日 (水)	ご飯 チンゲン菜のスープ 肉団子の酢豚風 野菜の塩麹漬け 果物(キウイ)	エネルギー 542 kcal タンパク質 13.7 g カルシウム 90 mg 鉄分 2 mg 塩分 3 g	30日 (木)	ご飯 かきたま汁 鱈の味噌漬焼 ずいきの煮物 チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 490 kcal タンパク質 22.1 g カルシウム 170 mg 鉄分 3 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) グレープゼリー	エネルギー 66 kcal		(おやつ) ミニたいやき	エネルギー 89 kcal
23日 (木)	鮭ちらし寿司 清汁(手毬麩・三つ葉) 炊き合わせ(信田) ほうれん草のお浸し	エネルギー 490 kcal タンパク質 20.6 g カルシウム 153 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.5 g	31日 (金)	ハヤシライス(牛肉) きのこスープ 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 675 kcal タンパク質 14.5 g カルシウム 47 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 3.3 g
	(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) カルピスゼリー	エネルギー 28 kcal