

献立表

令和2年2月1日～2月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
2/1日 (土)	ご飯 味噌汁(玉葱・油揚げ) 赤魚の西京焼き さつま芋と昆布の煮物 野菜の甘酢漬け	エネルギー 485 kcal タンパク質 22.6 g カルシウム 113 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 3.7 g	9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) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
2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	10日 (月)	ご飯 味噌汁(白菜) 豚肉の卵とじ煮 ポテトカップグラタン チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 588 kcal タンパク質 25 g カルシウム 163 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 3.4 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal
3日 (月)	ゆかりご飯 鯛のつみれ汁 ぶどう豆 春菊のお浸し フルーツ(苺)	エネルギー 514 kcal タンパク質 24 g カルシウム 214 mg 鉄分 4.6 mg 塩分 3.9 g	11日 (火)	ご飯 清汁(手毬麩・三つ葉) 天ぷら盛合わせ 春菊のお浸し 果物(黄桃缶)	エネルギー 552 kcal タンパク質 17.7 g カルシウム 118 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 2.5 g
	(おやつ) 焼きドーナツ (豆乳)	エネルギー 74 kcal		(おやつ) 上用まんじゅう(白)	エネルギー 91 kcal
4日 (火)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) メンチカツ 海草サラダ 果物(オレンジ)	エネルギー 607 kcal タンパク質 22.5 g カルシウム 111 mg 鉄分 3 mg 塩分 3.2 g	12日 (水)	オムライス 南瓜のポタージュスープ ジャーマンポテト 野菜サラダ(コンドレ)	エネルギー 679 kcal タンパク質 23.3 g カルシウム 118 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 2.7 g
	(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) 北海道産 ハスカップゼリー	エネルギー 36 kcal
5日 (水)	ご飯 舞茸汁 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう 春雨と胡瓜の酢の物	エネルギー 536 kcal タンパク質 18.4 g カルシウム 65 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 3.5 g	13日 (木)	ご飯 けんちん汁 カジキの味噌漬焼 ずいきの煮物 菜の花のお浸し	エネルギー 487 kcal タンパク質 28.1 g カルシウム 265 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 3.8 g
	(おやつ) だら焼(抹茶あん)	エネルギー 114 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
6日 (木)	カレーうどん 長芋の短冊揚げ ホウレン草の胡麻ソース和え 果物(バナナ)	エネルギー 535 kcal タンパク質 17.5 g カルシウム 78 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.6 g	14日 (金)	ご飯 味噌汁(かぶ) 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 果物(キウイ)	エネルギー 598 kcal タンパク質 20.6 g カルシウム 68 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 2.8 g
	(おやつ) 国産いちごの ムース	エネルギー 61 kcal		(おやつ) ガトーショコラ	エネルギー 109 kcal
7日 (金)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 鯖の山椒焼き ひじきの煮物 菜の花の辛子和え	エネルギー 458 kcal タンパク質 22.8 g カルシウム 192 mg 鉄分 6.1 mg 塩分 4.3 g	15日 (土)	五目そば 冬瓜の葛煮(カニ) ほうれん草の白和え 果物(バナナ)	エネルギー 501 kcal タンパク質 25.5 g カルシウム 246 mg 鉄分 5.1 mg 塩分 3.8 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) ミニエクレア	エネルギー 95 kcal
8日 (土)	ご飯 味噌汁(なめこ) 鶏肉明太子焼き ホウレン草とコーンのソテー りんごのサラダ	エネルギー 559 kcal タンパク質 20.4 g カルシウム 85 mg 鉄分 2.7 mg 塩分 2.9 g			
	(おやつ) オレンジゼリー	エネルギー 65 kcal			