

献立表

令和2年2月16日～2月29日

月 日	献立名	月 日	献立名
2/16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	24日 (月)	ご飯 エネルギー 493 kcal 舞茸汁 タンパク質 22.7 g 肉豆腐 カルシウム 201 mg 酢の物(キュウリ・ワカメ) 鉄分 2.9 mg 果物(オレンジ) 塩分 4.1 g
	(おやつ) エネルギー kcal		(おやつ) ゆずムース エネルギー 78 kcal
17日 (月)	ご飯 エネルギー 400 kcal 味噌汁(玉葱・えのき) タンパク質 25.3 g タラの華風辛味焼き カルシウム 128 mg ぜんまいの煮物 鉄分 2.7 mg 菜の花のお浸し 塩分 3.5 g	25日 (火)	ご飯 エネルギー 478 kcal 味噌汁(白菜) タンパク質 24.8 g まぐろの中華蒸し カルシウム 106 mg じゃが芋の煮物 鉄分 2.6 mg チンゲン菜のくるみ和え 塩分 3.3 g
	(おやつ) 酒饅頭 エネルギー 104 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト エネルギー 78 kcal
18日 (火)	ナポリタンスパゲティ エネルギー 545 kcal コーンクリームスープ タンパク質 19 g ポテトカップグラタン カルシウム 146 mg イタリア風サラダ 鉄分 1.8 mg 塩分 2.7 g	26日 (水)	かき揚げそば エネルギー 546 kcal 里芋の胡麻味噌煮 タンパク質 24 g 菜の花の辛子和え カルシウム 230 mg 果物(バナナ) 鉄分 5 mg 塩分 2.9 g
	(おやつ) 紅茶のムース エネルギー 80 kcal		(おやつ) かえでの実 エネルギー 99 kcal
19日 (水)	ご飯 エネルギー 529 kcal 味噌汁(茄子・葱) タンパク質 21.4 g ぶり大根 カルシウム 123 mg 胡麻豆腐 鉄分 2.9 mg 野菜の塩麴漬け 塩分 3.3 g	27日 (木)	ホタテの炊き込み御飯 エネルギー 570 kcal かきたま汁 タンパク質 22.4 g 鯖の塩焼 カルシウム 194 mg ふき信田煮 鉄分 3.6 mg 小松菜の胡麻酢和え 塩分 3.9 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト エネルギー 78 kcal		(おやつ) 十勝きんつば エネルギー 106 kcal
20日 (木)	胚芽ロールパン(2ヶ) エネルギー 510 kcal クリームシチュー タンパク質 19.4 g 野菜サラダ カルシウム 118 mg 果物(リンゴのコンポート) 鉄分 2.4 mg 塩分 3.1 g	28日 (金)	ご飯 エネルギー 525 kcal ワカメスープ タンパク質 16.6 g 肉団子と春雨の中華煮 カルシウム 127 mg 冬瓜の葛煮(カニ) 鉄分 2.7 mg 3色ナムル 塩分 4 g
	(おやつ) ストロベリータルト エネルギー 117 kcal		(おやつ) プリン エネルギー 90 kcal
21日 (金)	五目炒飯 エネルギー 641 kcal チンゲン菜のスープ タンパク質 21.5 g 春巻き カルシウム 86 mg 中華風サラダ 鉄分 2.3 mg 塩分 4 g	29日 (土)	ご飯 エネルギー 485 kcal 味噌汁(なめこ) タンパク質 28.3 g 赤魚の煮付け カルシウム 166 mg 炒り豆腐 鉄分 3.2 mg 春菊のお浸し 塩分 3.2 g
	(おやつ) カフェオレゼリー エネルギー 88 kcal		(おやつ) ワッフル エネルギー 73 kcal
22日 (土)	ご飯 エネルギー 522 kcal 味噌汁(油揚・キャベツ) タンパク質 23.1 g 豆腐ハンバーグ(キノコソース) カルシウム 127 mg きんぴらごぼう 鉄分 3.6 mg ほうれん草のお浸し 塩分 3.1 g		
	(おやつ) プリン エネルギー 90 kcal		
23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		