

献立表

令和2年3月16日～3月31日

月 日	献立名		月 日	献立名	
3/16日 (月)	ご飯 舞茸汁 鰯の粕漬け焼き きんぴらごぼう ほうれん草の白和え	エネルギー 486 kcal タンパク質 24.7 g カルシウム 173 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 3.3 g	24日 (火)	梅ご飯 かきたま汁 ブリの照り焼き ぜんまいの煮物 春菊のお浸し	エネルギー 499 kcal タンパク質 23.4 g カルシウム 113 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 4.3 g
	(おやつ) クリームコンフェ	エネルギー 98 kcal		(おやつ) 抹茶ワッフル	エネルギー 81 kcal
17日 (火)	ご飯 味噌汁(白菜) 治部煮 胡麻豆腐 菜の花の辛子和え	エネルギー 495 kcal タンパク質 20.3 g カルシウム 160 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 3.2 g	25日 (水)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 鶏のつくね焼き さつま芋のレモン煮 野菜サラダ	エネルギー 619 kcal タンパク質 19.7 g カルシウム 81 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 2.5 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) 国産みかんゼリー	エネルギー 36 kcal
18日 (水)	ソース焼きそば 味噌汁(かぶ) 車麩の卵とじ煮 チンゲン菜のくるみ和え 果物(バナナ)	エネルギー 565 kcal タンパク質 22.7 g カルシウム 162 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 4.1 g	26日 (木)	きつねうどん 長芋の短冊揚げ 桜の浅漬け 果物(バナナ)	エネルギー 430 kcal タンパク質 13.7 g カルシウム 116 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) 紫芋まんじゅう	エネルギー 104 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
19日 (木)	カレーライス(豚肉) きのこスープ アスパラ炒め イタリア風サラダ	エネルギー 672 kcal タンパク質 20.7 g カルシウム 83 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 4 g	27日 (金)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) 豚肉の味噌炒め 切干大根の煮物 ツナサラダ	エネルギー 586 kcal タンパク質 26.8 g カルシウム 129 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ) ゆずムース	エネルギー 78 kcal		(おやつ) ショコラブッセ	エネルギー 53 kcal
20日 (金)	ご飯 味噌汁(油揚げ・キャベツ) 白身魚の野菜あんかけ マカロニサラダ 果物(黄桃缶)	エネルギー 551 kcal タンパク質 22.3 g カルシウム 88 mg 鉄分 1.5 mg 塩分 2.8 g	28日 (土)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) カジキの七味焼き 南瓜の煮物 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 469 kcal タンパク質 23.4 g カルシウム 195 mg 鉄分 4 mg 塩分 3.6 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) 日向夏ゼリー	エネルギー 34 kcal
21日 (土)	ご飯 味噌汁(なめこ) 和風ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー りんごのサラダ	エネルギー 581 kcal タンパク質 17.4 g カルシウム 103 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 2.8 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) 2つのプチシュー	エネルギー 85 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)	ご飯 清汁(ハシベン・ミツバ) タラのマヨネーズ焼 カブの中華煮 トマトサラダ(梅ドレ)	エネルギー 486 kcal タンパク質 24.3 g カルシウム 99 mg 鉄分 1.6 mg 塩分 3.1 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) りんごのタルト	エネルギー 117 kcal
23日 (月)	親子丼 清汁(手毬麩・三つ葉) 切り昆布の煮物 春雨と胡瓜の酢の物	エネルギー 551 kcal タンパク質 24.6 g カルシウム 156 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 3.5 g	31日 (火)	山菜そば 炊き合わせ(信田) 野菜の塩麴漬け 果物(苺)	エネルギー 466 kcal タンパク質 23.3 g カルシウム 173 mg 鉄分 4 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) 国産バナナのスティックケーキ	エネルギー 82 kcal