

# 献立表

令和2年4月1日～4月15日

| 月 日         | 献立名  |   | 月 日        | 献立名  |   |
|-------------|--|---|------------|--|---|
| 4/1日<br>(水) | 桜ちらし寿司<br>清汁(海老しんじょう)<br>炊き合わせ(里芋)<br>ほうれん草のごま和<br>果物(苺) | エネルギー 513 kcal<br>タンパク質 23.2 g<br>カルシウム 164 mg<br>鉄分 3.4 mg<br>塩分 3 g   | 9日<br>(木)  | 茶飯<br>味噌汁(白菜)<br>おでん<br>春菊のお浸し<br>果物(黄桃缶)            | エネルギー 515 kcal<br>タンパク質 22 g<br>カルシウム 186 mg<br>鉄分 3.7 mg<br>塩分 4.1 g   |
|             | (おやつ) 上用饅頭   | エネルギー 104 kcal  |            | (おやつ) ミニたいやき   | エネルギー 89 kcal   |
| 2日<br>(木)   | ご飯<br>味噌汁(なめこ)<br>チキン南蛮<br>コールスローサラダ<br>果物(オレンジ)         | エネルギー 728 kcal<br>タンパク質 20.9 g<br>カルシウム 86 mg<br>鉄分 2.1 mg<br>塩分 3.2 g  | 10日<br>(金) | 天井<br>清汁(手毬麩・三つ葉)<br>切干大根の煮物<br>野菜の塩麴漬               | エネルギー 673 kcal<br>タンパク質 26.6 g<br>カルシウム 151 mg<br>鉄分 2.3 mg<br>塩分 3.4 g |
|             | (おやつ) 十勝ヨーグルト  | エネルギー 78 kcal   |            | (おやつ) バナナの<br>スティックケーキ                               | エネルギー 85 kcal   |
| 3日<br>(金)   | ご飯<br>味噌汁(茄子・葱)<br>赤魚の粕漬焼<br>きんぴらごぼう<br>もやしの白酢和え         | エネルギー 449 kcal<br>タンパク質 25.1 g<br>カルシウム 162 mg<br>鉄分 2.6 mg<br>塩分 3.7 g | 11日<br>(土) | ご飯<br>舞茸汁<br>鯖の味噌煮<br>ぜんまいの煮物<br>春菊のお浸し              | エネルギー 510 kcal<br>タンパク質 19.6 g<br>カルシウム 102 mg<br>鉄分 2.6 mg<br>塩分 3.6 g |
|             | (おやつ) りんごゼリー   | エネルギー 40 kcal   |            | (おやつ) 水羊羹  | エネルギー 60 kcal   |
| 4日<br>(土)   | 肉うどん(豚肉)<br>さつま芋甘煮<br>チゲン菜のくるみ和え<br>果物(バナナ)              | エネルギー 565 kcal<br>タンパク質 22.9 g<br>カルシウム 155 mg<br>鉄分 3.4 mg<br>塩分 3.5 g | 12日<br>(日) |  | エネルギー kcal<br>タンパク質 g<br>カルシウム mg<br>鉄分 mg<br>塩分 g                      |
|             | (おやつ) ブリン  | エネルギー 90 kcal   |            | (おやつ)  | エネルギー kcal  |
| 5日<br>(日)   |  | エネルギー kcal<br>タンパク質 g<br>カルシウム mg<br>鉄分 mg<br>塩分 g                      | 13日<br>(月) | あんかけ焼きそば<br>ワカメスープ<br>カブの中華煮<br>杏仁豆腐                 | エネルギー 551 kcal<br>タンパク質 26.9 g<br>カルシウム 206 mg<br>鉄分 2.4 mg<br>塩分 3.5 g |
|             | (おやつ)  | エネルギー kcal  |            | (おやつ) 十勝ヨーグルト  | エネルギー 78 kcal   |
| 6日<br>(月)   | 味噌汁(かぶ)<br>チキンソテー(きのこクリーム)<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>イタリア風サラダ  | エネルギー 586 kcal<br>タンパク質 22 g<br>カルシウム 176 mg<br>鉄分 2.7 mg<br>塩分 3 g     | 14日<br>(火) | ご飯<br>味噌汁(大根・えのき)<br>豚肉の卵とじ煮<br>茄子のなべしぎ<br>小松菜の胡麻酢和え | エネルギー 582 kcal<br>タンパク質 24.7 g<br>カルシウム 201 mg<br>鉄分 4.5 mg<br>塩分 4 g   |
|             | (おやつ) ミニエクレア   | エネルギー 95 kcal   |            | (おやつ) 国産いちごの<br>ムース                                  | エネルギー 61 kcal   |
| 7日<br>(火)   | 筍ご飯<br>かきたま汁<br>鯖の味噌漬焼<br>ふきと生あげ煮物<br>菜の花のお浸し            | エネルギー 536 kcal<br>タンパク質 30.4 g<br>カルシウム 281 mg<br>鉄分 4.6 mg<br>塩分 4.4 g | 15日<br>(水) | ご飯<br>味噌汁(豆腐・わかめ)<br>ブリの焼南蛮<br>ずいきの煮物<br>桜の浅漬        | エネルギー 549 kcal<br>タンパク質 24 g<br>カルシウム 148 mg<br>鉄分 3.4 mg<br>塩分 4.3 g   |
|             | (おやつ) 十勝ヨーグルト  | エネルギー 78 kcal   |            | (おやつ) ショコラブッセ  | エネルギー 53 kcal   |
| 8日<br>(水)   | スパゲティミートソース<br>コーンクリームスープ<br>ポテトカップグラタン<br>りんごのサラダ       | エネルギー 636 kcal<br>タンパク質 23.9 g<br>カルシウム 190 mg<br>鉄分 2.9 mg<br>塩分 3.2 g |            |  |   |
|             | (おやつ) 国産キウイの<br>ムース                                      | エネルギー 60 kcal   |            |  |   |