

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