

献立表

令和2年4月16日～4月30日

月 日	献立名		月 日	献立名	
4/16日 (木)	かつ丼 味噌汁(油揚げ・キャベツ) 焼き茄子 野菜の塩麹漬け	エネルギー 654 kcal タンパク質 30.3 g カルシウム 122 mg 鉄分 3 mg 塩分 3.5 g	24日 (金)	鶏南蛮そば 南瓜の煮物 シーチキンサラダ 果物(白桃缶)	エネルギー 583 kcal タンパク質 28 g カルシウム 118 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) 2つのプチシュー	エネルギー 85 kcal
17日 (金)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) まぐろの中華蒸し ふきと生あげ煮物 ホウレン草の胡麻ソース和え	エネルギー 492 kcal タンパク質 31 g カルシウム 237 mg 鉄分 4.3 mg 塩分 3.5 g	25日 (土)	ご飯 清汁(ハンペン・ミツバ) 赤魚の煮付け 冬瓜の葛煮(カニ) ほうれん草の白和え	エネルギー 482 kcal タンパク質 27.9 g カルシウム 189 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 3.2 g
	(おやつ) かえでの実	エネルギー 99 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
18日 (土)	ご飯 味噌汁(白菜) 鶏肉の梅焼き ずいきの煮物 マカロニサラダ	エネルギー 540 kcal タンパク質 22.4 g カルシウム 128 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.5 g	26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) 国産いちごのムース	エネルギー 61 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
19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	27日 (月)	ご飯 冬瓜汁 タラの味噌マヨネーズ焼き アスパラ炒め 野菜サラダ(コーントレ)	エネルギー 522 kcal タンパク質 20.1 g カルシウム 102 mg 鉄分 1.6 mg 塩分 3.2 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) 静岡産お茶プリン	エネルギー 70 kcal
20日 (月)	ハヤシライス(牛肉) きのこスープ ホウレン草とコーンのソテー イタリア風サラダ	エネルギー 663 kcal タンパク質 16.3 g カルシウム 71 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.6 g	28日 (火)	カレーうどん さつま芋と昆布の煮物 野菜の甘酢漬け 果物(バナナ)	エネルギー 531 kcal タンパク質 17.1 g カルシウム 110 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 4.4 g
	(おやつ) ガトーショコラ	エネルギー 109 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
21日 (火)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) 白身フライ(タルタルソース) 海草サラダ 果物(リンゴのコンポート)	エネルギー 570 kcal タンパク質 22.3 g カルシウム 93 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 3.1 g	29日 (水)	ご飯 清汁(手毬麩・三つ葉) プリの焼南蛮 ひじきの煮物 小松菜の胡麻和え	エネルギー 558 kcal タンパク質 23.8 g カルシウム 237 mg 鉄分 6.8 mg 塩分 3.9 g
	(おやつ) グレープゼリー	エネルギー 70 kcal		(おやつ) クリームコンフェ	エネルギー 98 kcal
22日 (水)	筍ご飯 清汁(お花の豆腐) 鱈の山椒焼き 里芋の胡麻味噌煮 ほうれん草のお浸し	エネルギー 514 kcal タンパク質 23.6 g カルシウム 158 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 3.9 g	30日 (木)	ご飯 コーンと卵のスープ キャベツと木耳の炒め物 中華風サラダ 果物(キウイ)	エネルギー 503 kcal タンパク質 19 g カルシウム 77 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 2.4 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) カフェオレゼリー	エネルギー 88 kcal
23日 (木)	ご飯 舞茸汁 鮭のチャンチャン ホイル焼き 酢の物(キュウリ・チクワ) 果物(苺)	エネルギー 464 kcal タンパク質 23.1 g カルシウム 68 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.4 g			
	(おやつ) だら焼(抹茶あん)	エネルギー 114 kcal			