

# 献立表

令和2年5月1日～5月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
5/1日 (金)	筍ご飯 清汁(手毬麩・三つ葉) カジキの味噌漬焼 卵の花煮(竹輪) 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 466 kcal タンパク質 26.4 g カルシウム 190 mg 鉄分 3.8 mg 塩分 4.3 g	9日 (土)	ご飯 味噌汁(白菜) 鮭の西京焼き ふきと生あげ煮物 ホレン草の胡麻ソース和え	エネルギー 481 kcal タンパク質 23.4 g カルシウム 159 mg 鉄分 4.5 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) メロンムース	エネルギー 99 kcal
2日 (土)	ご飯 味噌汁(キャベツ・エノキ) 揚げ鶏のおろしがけ塩 きんぴらごぼう 春菊のピーナツ和え	エネルギー 607 kcal タンパク質 19.9 g カルシウム 142 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 3.5 g	10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) りんごゼリー	エネルギー 41 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
3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	11日 (月)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 赤魚の粕漬け焼き ひじきの煮物 野菜の甘酢漬け	エネルギー 430 kcal タンパク質 23.4 g カルシウム 159 mg 鉄分 4.5 mg 塩分 4.3 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) かえでの実	エネルギー 99 kcal
4日 (月)	ご飯 コーンクリームスープ 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト イタリア風サラダ	エネルギー 622 kcal タンパク質 18.8 g カルシウム 128 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 2.9 g	12日 (火)	ご飯 チンゲン菜のスープ 麻婆豆腐 三色ナムル 果物(オレンジ)	エネルギー 544 kcal タンパク質 22.2 g カルシウム 175 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 2.9 g
	(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) 酒饅頭	エネルギー 104 kcal
5日 (火)		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 (水)	鮭ちらし寿司 舞茸汁 炊き合わせ(信田) 春菊のお浸し	エネルギー 500 kcal タンパク質 20.9 g カルシウム 170 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 4 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 (水)	ご飯 コーンクリームスープ 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト イタリア風サラダ	エネルギー 622 kcal タンパク質 18.8 g カルシウム 128 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 2.9 g	14日 (木)	筍ご飯 清汁(お花の豆腐) 鶏肉の塩麴焼き ぜんまいの煮物 りんごのサラダ	エネルギー 570 kcal タンパク質 21.1 g カルシウム 88 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 3.4 g
	(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) カルピスゼリー	エネルギー 26 kcal
7日 (木)	かき揚げそば 茄子の煮物 チンゲン菜のくるみ和え 果物(バナナ)	エネルギー 539 kcal タンパク質 20.1 g カルシウム 154 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 3.1 g	15日 (金)	ご飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 揚げ魚のカレー野菜あん 春雨と胡瓜の酢の物 果物(黄桃缶)	エネルギー 514 kcal タンパク質 22.5 g カルシウム 117 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 2.5 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) 苺のムース	エネルギー 61 kcal
8日 (金)	ご飯 味噌汁(油揚・玉葱) 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 マカロニサラダ	エネルギー 631 kcal タンパク質 22.5 g カルシウム 72 mg 鉄分 2.1 mg 塩分 3.4 g			
	(おやつ) ココアワッフル	エネルギー 81 kcal			