

# 献立表

令和2年5月16日～5月31日

月 日	献立名		月 日	献立名	
5/16日 (土)	ご飯 ワカメスープ 豚肉の中華炒め 3色ナムル 果物(オレンジ)	エネルギー 474 kcal タンパク質 18.8 g カルシウム 71 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 2 g	24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) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
17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	25日 (月)	ご飯 舞茸汁 鮭のムニエル ホウレン草とコーンのソテー コールスローサラダ	エネルギー 492 kcal タンパク質 22.3 g カルシウム 82 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 2.6 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
18日 (月)	豚丼 味噌汁(なめこ) 切干大根の煮物 野菜の甘酢漬け	エネルギー 616 kcal タンパク質 20.8 g カルシウム 122 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 3.8 g	26日 (火)	ご飯 野菜スープ 鶏肉のトマトソース煮 アスパラ炒め りんごのサラダ	エネルギー 546 kcal タンパク質 19.6 g カルシウム 73 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 2.6 g
	(おやつ) ドームケーキ (こしあん)	エネルギー 128 kcal		(おやつ) 紫芋まんじゅう	エネルギー 104 kcal
19日 (火)	筍ご飯 冬瓜汁 鯖の塩焼 里芋の胡麻味噌煮 ほうれん草のお浸し	エネルギー 567 kcal タンパク質 21.5 g カルシウム 158 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 3.3 g	27日 (水)	ナポリタンスパゲティ 南瓜のホタージュスープ じゃが芋のコンソメ煮 イタリア風サラダ	エネルギー 574 kcal タンパク質 20.1 g カルシウム 138 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 3 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
20日 (水)	ご飯 味噌汁(茄子) 和風ハンバーグ 卵の花煮(竹輪) トマトサラダ(梅ドレ)	エネルギー 572 kcal タンパク質 18.5 g カルシウム 100 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 4.1 g	28日 (木)	ご飯 コーンと卵のスープ 豚肉とアスパラのオイスター炒 中華風サラダ 果物(黄桃缶)	エネルギー 521 kcal タンパク質 21.1 g カルシウム 39 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 2.9 g
	(おやつ) ととやき(チョコ)	エネルギー 67 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
21日 (木)	ご飯 かきたま汁 ブリの焼南蛮 ふきと筍の煮物 春雨と胡瓜の酢の物	エネルギー 551 kcal タンパク質 23.2 g カルシウム 80 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 4.3 g	29日 (金)	ご飯 味噌汁(白菜) あじフライ 小松菜の煮浸し 海草サラダ	エネルギー 552 kcal タンパク質 26.9 g カルシウム 203 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 3.6 g
	(おやつ) グレープゼリー	エネルギー 69 kcal		(おやつ) シュークリーム	エネルギー 80 kcal
22日 (金)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) 鶏肉明太子焼き きんぴらごぼう ホウレン草の胡麻ソース和え	エネルギー 513 kcal タンパク質 19.7 g カルシウム 82 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.5 g	30日 (土)	カレーライス(豚肉) きのこスープ 南瓜グラタン 野菜サラダ(コーントレ)	エネルギー 668 kcal タンパク質 21.3 g カルシウム 100 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.8 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) コーヒーゼリー	エネルギー 47 kcal
23日 (土)	きつねうどん 長芋の短冊揚げ 春野菜のカルシウム味噌和え 果物(バナナ)	エネルギー 554 kcal タンパク質 21.3 g カルシウム 138 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 3.9 g	31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) クリームブッセ	エネルギー 53 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal