

献立表

令和2年6月1日～6月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
6/1日 (月)	冷しとろろ蕎麦 炊き合わせ(信田) チンゲン菜のくるみ和え 果物(バナナ)	エネルギー 595 kcal タンパク質 26.9 g カルシウム 207 mg 鉄分 5.2 mg 塩分 3.5 g	9日 (火)	きじ焼き丼 清汁(手毬麩・三つ葉) 冷奴 野菜の甘酢漬け	エネルギー 525 kcal タンパク質 23.6 g カルシウム 106 mg 鉄分 2.1 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ) かえでの実	エネルギー 99 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
2日 (火)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) カジキの七味焼き きんぴらごぼう 和風和え	エネルギー 419 kcal タンパク質 22.2 g カルシウム 98 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 4.1 g	10日 (水)	菜めし 味噌汁(かぶ) 赤魚の粕漬け焼き じゃが芋とツナの煮物 りんごのサラダ	エネルギー 537 kcal タンパク質 26 g カルシウム 88 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 4 g
	(おやつ) ショコラムース	エネルギー 60 kcal		(おやつ) ミニたいやき	エネルギー 89 kcal
3日 (水)	ご飯 クリームスープ ピーマンの肉詰め 野菜サラダ 果物(白桃缶)	エネルギー 609 kcal タンパク質 19.5 g カルシウム 101 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 2.5 g	11日 (木)	ご飯 味噌汁(白菜) 鶏のつくね焼き 茄子のなべしぎ ポテトサラダ	エネルギー 644 kcal タンパク質 21.9 g カルシウム 77 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 4 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
4日 (木)	ホタテの炊き込み御飯 清汁(お花の豆腐) 鮭の塩焼 南瓜の煮物 春雨と胡瓜の酢の物	エネルギー 521 kcal タンパク質 25 g カルシウム 99 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 4.3 g	12日 (金)	冷やし中華 ワカメスープ エビシューマイ 杏仁豆腐	エネルギー 560 kcal タンパク質 19.4 g カルシウム 125 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 4.1 g
	(おやつ) カルピスゼリー	エネルギー 26 kcal		(おやつ) 茶饅頭	エネルギー 104 kcal
5日 (金)	ご飯 舞茸汁 天ぷら盛り合わせ ほうれん草の白和え 果物(黄桃缶)	エネルギー 621 kcal タンパク質 26.7 g カルシウム 206 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 2.4 g	13日 (土)	ご飯 味噌汁(なめこ) 炒り鶏 酢の物(キュウリ・チクリ) 果物(みかん缶)	エネルギー 459 kcal タンパク質 16.5 g カルシウム 65 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.9 g
	(おやつ) だら焼(抹茶あん)	エネルギー 114 kcal		(おやつ) 紅茶のムース	エネルギー 80 kcal
6日 (土)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 コールスローサラダ	エネルギー 577 kcal タンパク質 20.2 g カルシウム 162 mg 鉄分 4.5 mg 塩分 3.8 g	14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) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
7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	15日 (月)	ご飯 チンゲン菜のスープ メンチカツ 海草サラダ 果物(キウイ)	エネルギー 627 kcal タンパク質 20.9 g カルシウム 115 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
8日 (月)	ご飯 味噌汁(油揚・キャベツ) 鱈の香味焼き ぜんまいの煮物 ほうれん草のお浸し	エネルギー 482 kcal タンパク質 23.5 g カルシウム 108 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 3.8 g			
	(おやつ) マンゴプリン	エネルギー 30 kcal			