

# 献立表

令和2年6月16日～6月30日

月 日	献立名		月 日	献立名	
6/16日 (火)	ご飯 舞茸汁 鯖の味噌煮 ぜんまいの煮物 ホウレン草の胡麻ソース和え	エネルギー 516 kcal タンパク質 19.5 g カルシウム 69 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.7 g	24日 (水)	五目炒飯 チンゲン菜のスープ 肉焼売 中華風サラダ	エネルギー 505 kcal タンパク質 20.5 g カルシウム 79 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.4 g
	(おやつ) あじさいゼリー	エネルギー 41 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
17日 (水)	冷やしきつねうどん 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 497 kcal タンパク質 19.3 g カルシウム 181 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 4.2 g	25日 (木)	ご飯 味噌汁(白菜) 豚肉の卵とじ煮 冷奴 果物(キウイ)	エネルギー 535 kcal タンパク質 27.3 g カルシウム 146 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 2.9 g
	(おやつ) 2つのプチシュー	エネルギー 85 kcal		(おやつ) りんごゼリー	エネルギー 41 kcal
18日 (木)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) 赤魚の煮付け 茄子のなべしぎ 春雨と胡瓜の酢の物	エネルギー 466 kcal タンパク質 23.5 g カルシウム 95 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.8 g	26日 (金)	ご飯 味噌汁(キャベツ・エノキ) 鮭の粕漬け きんぴらごぼう ポテトサラダ	エネルギー 515 kcal タンパク質 23.6 g カルシウム 66 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) クリームコンフェ	エネルギー 98 kcal		(おやつ) ショコラブッセ	エネルギー 53 kcal
19日 (金)	親子丼 味噌汁(なめこ) 胡麻豆腐 りんごのサラダ	エネルギー 582 kcal タンパク質 22.3 g カルシウム 142 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 3.6 g	27日 (土)	肉うどん 長芋の短冊揚げ 野菜の塩麹漬け 果物(バナナ)	エネルギー 483 kcal タンパク質 18.2 g カルシウム 80 mg 鉄分 1.6 mg 塩分 2.8 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal
20日 (土)	ご飯 清汁(手毬麩・三つ葉) 鯖の味噌漬焼 卵の花煮(竹輪) 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 472 kcal タンパク質 22.5 g カルシウム 175 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 3.5 g	28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) 梅ようかん	エネルギー 89 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
21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	29日 (月)	オムライス 野菜スープ じゃが芋のコンソメ煮 イタリア風サラダ	エネルギー 606 kcal タンパク質 22 g カルシウム 89 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 2.7 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) バナナのスティック	エネルギー 85 kcal
22日 (月)	ご飯 かきたま汁 まぐろの中華蒸し ぜんまいの煮物 和風和え	エネルギー 427 kcal タンパク質 24.8 g カルシウム 57 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 3.9 g	30日 (火)	冷し中華 ワカメスープ 春巻き 果物(黄桃缶)	エネルギー 558 kcal タンパク質 15.3 g カルシウム 71 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 4.2 g
	(おやつ) 抹茶ワッフル	エネルギー 81 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
23日 (火)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 鶏肉の葱ソースかけ ふき信田煮 マカロニサラダ	エネルギー 588 kcal タンパク質 22 g カルシウム 78 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.4 g			
	(おやつ) マンゴプリン	エネルギー 30 kcal			