

献立表

令和2年7月1日～7月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
7/1日 (水)	ご飯 味噌汁(かぶ) 鶏肉明太子焼き 南瓜の煮物 コールスローサラダ	エネルギー 559 kcal タンパク質 19.6 g カルシウム 81 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 3.2 g	9日 (木)	牛丼 舞茸汁 冷奴 野菜の甘酢漬け	エネルギー 608 kcal タンパク質 19.3 g カルシウム 100 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.1 g
	(おやつ) あじさいゼリー	エネルギー 41 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
2日 (木)	ご飯 味噌汁(白菜) 鰯の南蛮漬け きんぴらごぼう チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 532 kcal タンパク質 23.5 g カルシウム 130 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.3 g	10日 (金)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 鮭の塩麴焼 じゃが芋とツナの煮物 ピーナツ和え(春菊)	エネルギー 508 kcal タンパク質 26.4 g カルシウム 137 mg 鉄分 3 mg 塩分 3.6 g
	(おやつ) クリームブッセ	エネルギー 53 kcal		(おやつ) ととやき(チョコ)	エネルギー 67 kcal
3日 (金)	ご飯 ワカメスープ 肉団子の酢豚風 中華風サラダ 果物(黄桃缶)	エネルギー 578 kcal タンパク質 15.2 g カルシウム 60 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 3.3 g	11日 (土)	ご飯 きのこスープ 鶏肉のトマトソース煮 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 488 kcal タンパク質 18.9 g カルシウム 78 mg 鉄分 2.7 mg 塩分 2.5 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) バナナの スティックケーキ	エネルギー 85 kcal
4日 (土)	ひじきご飯 かきたま汁 鯖の塩焼 焼き茄子 春雨と胡瓜の酢の物	エネルギー 571 kcal タンパク質 22 g カルシウム 104 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 3.8 g	12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) オレンジゼリー	エネルギー 51 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
5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	13日 (月)	ご飯 コーンと卵のスープ キャベツと木耳の炒め物 マカロニサラダ 果物(オレンジ)	エネルギー 558 kcal タンパク質 19.7 g カルシウム 74 mg 鉄分 2 mg 塩分 2.6 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) スイートポテト	エネルギー 150 kcal
6日 (月)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) カジキの七味焼き 炒り豆腐 りんごのサラダ	エネルギー 539 kcal タンパク質 27.9 g カルシウム 150 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 4.1 g	14日 (火)	鮭ちらし寿司 清汁(お花の豆腐) 炊き合わせ(信田) ほうれん草のお浸し	エネルギー 524 kcal タンパク質 22.1 g カルシウム 146 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 4.1 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 57 kcal		(おやつ) かえでの実	エネルギー 99 kcal
7日 (火)	七夕そうめん 天ぷら盛合わせ 薬味 酢の物(キュウリ・チクワ) 果物(みかん缶)	エネルギー 664 kcal タンパク質 31.4 g カルシウム 122 mg 鉄分 2.7 mg 塩分 4.2 g	15日 (水)	ご飯 コーンクリームスープ ピーマンの肉詰め イタリア風サラダ 果物(白桃缶)	エネルギー 603 kcal タンパク質 19.3 g カルシウム 103 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 2.4 g
	(おやつ) 水羊羹	エネルギー 53 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
8日 (水)	ご飯 味噌汁(なめこ) タラの華風辛味焼き 切干大根の煮物 シーチキンサラダ	エネルギー 471 kcal タンパク質 27.6 g カルシウム 134 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 3.8 g			
	(おやつ) 紅茶のマフィン	エネルギー 74 kcal			