

献立表

令和2年8月16日～8月30日

月 日	献立名	月 日	献立名
8/16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	24日 (月)	ご飯 味噌汁(油揚・キャベツ) タラの華風辛味焼き もやしの炒め物 トマトサラダ(梅ドレ)
	(おやつ) エネルギー kcal		(おやつ) 紫芋まんじゅう エネルギー 104 kcal
17日 (月)	三色丼 味噌汁(なめこ) さつま芋甘煮 野菜の甘酢漬け エネルギー 546 kcal タンパク質 19.9 g カルシウム 97 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.8 g	25日 (火)	ソースかつ丼 舞茸汁 冷奴 和風和え エネルギー 493 kcal タンパク質 20.5 g カルシウム 107 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.4 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト エネルギー 78 kcal		(おやつ) かえでの実 エネルギー 99 kcal
18日 (火)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) まぐろの中華蒸し ずいきの煮物 春雨と胡瓜の酢の物 エネルギー 473 kcal タンパク質 26.2 g カルシウム 132 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.9 g	26日 (水)	ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 鮭の粕漬け じゃが芋とツナの煮物 ホウレン草の胡麻ソース和え エネルギー 480 kcal タンパク質 25.8 g カルシウム 83 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.8 g
	(おやつ) りんごゼリー エネルギー 41 kcal		(おやつ) プリン エネルギー 90 kcal
19日 (水)	ご飯 味噌汁(かぶ) 鶏肉の香草焼き 茄子のなべしぎ コールスローサラダ エネルギー 502 kcal タンパク質 18.8 g カルシウム 93 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.7 g	27日 (木)	ジャージャー麺 チンゲン菜のスープ エビシューマイ 中華風サラダ エネルギー 619 kcal タンパク質 30.1 g カルシウム 111 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 4.4 g
	(おやつ) メロンムース エネルギー 57 kcal		(おやつ) カフェオレゼリー エネルギー 88 kcal
20日 (木)	ご飯 味噌汁(白菜) 白身魚の野菜あんかけ 南瓜の煮物 マカロニサラダ エネルギー 600 kcal タンパク質 26.8 g カルシウム 97 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 3.6 g	28日 (金)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) あじフライ きんぴらごぼう 海草サラダ エネルギー 563 kcal タンパク質 25.9 g カルシウム 118 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 3.6 g
	(おやつ) バナナのスティックケーキ エネルギー 85 kcal		(おやつ) 国産さくらんぼゼリー エネルギー 45 kcal
21日 (金)	ご飯 南瓜のポタージュスープ ピーマンの肉詰め アスパラ炒め イタリア風サラダ エネルギー 650 kcal タンパク質 21.8 g カルシウム 112 mg 鉄分 2.7 mg 塩分 3 g	29日 (土)	ご飯 かきたま汁 照り焼きチキン ホウレン草とコーンのソテー 野菜サラダ(コーンドレ) エネルギー 507 kcal タンパク質 19.5 g カルシウム 74 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 2.4 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
22日 (土)	冷やしきつねうどん 里芋の胡麻味噌煮 野菜の塩麹漬け 果物(バナナ) エネルギー 541 kcal タンパク質 21.8 g カルシウム 220 mg 鉄分 3.5 mg 塩分 3.5 g	30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) マンゴプリン エネルギー 40 kcal		(おやつ) エネルギー kcal
23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	31日 (月)	ご飯 冬瓜汁 豆腐ハンバーグ(キノコソース) 茄子の華風揚げ浸し 果物(黄桃缶) エネルギー 542 kcal タンパク質 20.4 g カルシウム 83 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 2.5 g
	(おやつ) エネルギー kcal		(おやつ) ととやき(チョコ) エネルギー 67 kcal