

献立表

令和2年8月1日～8月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
8/1日 (土)	ご飯 かきたま汁 カジキの味噌漬焼 もやしの炒め物 チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 446 kcal タンパク質 23.8 g カルシウム 99 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.9 g	9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) ワッフル	エネルギー 73 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
2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	10日 (月)	ご飯 味噌汁(白菜) 鶏のつくね焼き 冷奴 南瓜のサラダ	エネルギー 633 kcal タンパク質 24 g カルシウム 121 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 2.8 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) ココアマフィン	エネルギー 74 kcal
3日 (月)	ご飯 舞茸汁 鯖の味噌煮 炒り豆腐 トマトサラダ(梅ドレ)	エネルギー 583 kcal タンパク質 23.1 g カルシウム 92 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.9 g	11日 (火)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) タラの味噌マヨネーズ焼き ひじきの煮物 コールスローサラダ	エネルギー 530 kcal タンパク質 21.2 g カルシウム 182 mg 鉄分 4.6 mg 塩分 3.9 g
	(おやつ) 静岡産お茶プリン	エネルギー 70 kcal		(おやつ) ミニあんどうナツ	エネルギー 103 kcal
4日 (火)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) 鶏肉の梅焼き 小松菜の煮浸し ポテトサラダ	エネルギー 546 kcal タンパク質 22.3 g カルシウム 166 mg 鉄分 4.3 mg 塩分 3.1 g	12日 (水)	ご飯 味噌汁(なめこ) 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう 海草サラダ	エネルギー 499 kcal タンパク質 20.6 g カルシウム 83 mg 鉄分 2.1 mg 塩分 3.8 g
	(おやつ) 茶饅頭	エネルギー 104 kcal		(おやつ) レモンカスタードタルト	エネルギー 117 kcal
5日 (水)	ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 豚肉の卵とじ煮 焼き茄子 野菜の甘酢漬け	エネルギー 504 kcal タンパク質 23.8 g カルシウム 111 mg 鉄分 2.7 mg 塩分 3.5 g	13日 (木)	ご飯 味噌汁(油揚・キャベツ) 赤魚の煮付け 茄子のなべしぎ ホウレン草の胡麻ソース和え	エネルギー 444 kcal タンパク質 23.9 g カルシウム 109 mg 鉄分 3 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
6日 (木)	夏祭り♪	エネルギー kcal タンパク質 g カルシウム mg 鉄分 mg 塩分 g	14日 (金)	冷し中華 チンゲン菜のスープ 春巻き 杏仁豆腐	エネルギー 625 kcal タンパク質 16.9 g カルシウム 128 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 4.4 g
		(おやつ)		エネルギー kcal	(おやつ) かえでの実
7日 (金)	夏祭り♪	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 (土)	ゆかりごはん すいとん 胡麻豆腐 小松菜の胡麻酢和え スイカ	エネルギー 520 kcal タンパク質 16.7 g カルシウム 236 mg 鉄分 4 mg 塩分 3.1 g
		(おやつ)		エネルギー kcal	(おやつ) 水羊羹
8日 (土)	夏祭り♪	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)	エネルギー kcal		