

# 献立表

令和2年10月1日～10月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
10/1日 (木)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) カレイの味噌マヨネーズ焼き カブの中華煮 野菜サラダ	エネルギー 550 kcal タンパク質 26.7 g カルシウム 153 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 3.3 g	9日 (金)	五目炒飯 水餃子スープ 中華風サラダ 果物(みかん缶)	エネルギー 507 kcal タンパク質 20.1 g カルシウム 83 mg 鉄分 2.1 mg 塩分 3.1 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) ミニエクレア	エネルギー 95 kcal
2日 (金)	ご飯 味噌汁(なめこ) メンチカツ 海草サラダ 果物(黄桃缶)	エネルギー 617 kcal タンパク質 22.3 g カルシウム 101 mg 鉄分 3 mg 塩分 3.2 g	10日 (土)	ご飯 かきたま汁 炒り鶏 胡麻豆腐 菊花和え	エネルギー 493 kcal タンパク質 17.5 g カルシウム 191 mg 鉄分 4 mg 塩分 4.7 g
	(おやつ) マンゴプリン	エネルギー 40 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
3日 (土)	親子丼 舞茸汁 冬瓜の葛煮(カニ) 春菊のお浸し	エネルギー 487 kcal タンパク質 23 g カルシウム 141 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 3.2 g	11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) ミニたいやき	エネルギー 89 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
4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	12日 (月)	ご飯 冬瓜汁 鶏肉の味噌炒め さつま芋のレモン煮 ツナサラダ	エネルギー 632 kcal タンパク質 19.9 g カルシウム 2 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) 紅茶のマフィン	エネルギー 74 kcal
5日 (月)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) ブリの焼南蛮 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	エネルギー 555 kcal タンパク質 23.4 g カルシウム 82 mg 鉄分 3.8 mg 塩分 4.1 g	13日 (火)	茶飯 清汁(手毬麩・三つ葉) おでん ホウレン草の胡麻ソース和え 果物(柿)	エネルギー 514 kcal タンパク質 21.2 g カルシウム 140 mg 鉄分 3.5 mg 塩分 4 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
6日 (火)	ご飯 芋煮汁 車麩の卵とじ煮 野菜の甘酢漬け 果物(白桃缶)	エネルギー 529 kcal タンパク質 19.9 g カルシウム 92 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 2 g	14日 (水)	カレーピラフ コーンクリームスープ オニオンリング りんごのサラダ	エネルギー 672 kcal タンパク質 15 g カルシウム 97 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 3.1 g
	(おやつ) 水羊羹	エネルギー 53 kcal		(おやつ) ぶどうゼリー	エネルギー 89 kcal
7日 (水)	ゆかりご飯 味噌汁(白菜) 赤魚の粕漬け焼き ずいきの煮物 南瓜のサラダ	エネルギー 553 kcal タンパク質 25.4 g カルシウム 165 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 4 g	15日 (木)	ご飯 味噌汁(かぶ) カジキの七味焼き 五目豆煮 春菊のお浸し	エネルギー 450 kcal タンパク質 26.2 g カルシウム 194 mg 鉄分 4 mg 塩分 4.6 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) ドームケーキ	エネルギー 128 kcal
8日 (木)	かき揚げそば 厚揚げの甘辛煮 チンゲン菜のくるみ和え 果物(バナナ)	エネルギー 625 kcal タンパク質 29.4 g カルシウム 331 mg 鉄分 5.7 mg 塩分 3.3 g			
	(おやつ) メロンムース	エネルギー 41 kcal			