

献立表

令和2年9月1日～9月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
9/1日 (火)	冷しとろろ蕎麦 炊き合わせ(信田) 野菜の塩麴漬け 果物(バナナ)	エネルギー 558 kcal タンパク質 25.7 g カルシウム 166 mg 鉄分 4.5 mg 塩分 3.1 g	9日 (水)	ご飯 清汁(お花の豆腐) タラの味噌マヨネーズ焼き アスパラ炒め ツナサラダ	エネルギー 561 kcal タンパク質 23.2 g カルシウム 103 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 3.6 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) 酒饅頭	エネルギー 104 kcal
2日 (水)	タコライス 野菜スープ ポテトサラダ 果物(梨)	エネルギー 654 kcal タンパク質 25.4 g カルシウム 163 mg 鉄分 3.4 mg 塩分 3 g	10日 (木)	ご飯 チンゲン菜のスープ キャベツと木耳の炒め物 エビシューマイ 3色ナムル	エネルギー 529 kcal タンパク質 20.7 g カルシウム 113 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.1 g
	(おやつ) 牛乳プリン (マンゴーソース)	エネルギー 70 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
3日 (木)	ご飯 かきたま汁 鮭のチャンチャン ホイル焼き 小松菜の胡麻酢和え 果物(黄桃缶)	エネルギー 513 kcal タンパク質 23.6 g カルシウム 170 mg 鉄分 3.7 mg 塩分 3.2 g	11日 (金)	ひじきごはん 舞茸汁 鮭の塩麴焼 きんぴらごぼう 野菜の甘酢漬け	エネルギー 448 kcal タンパク質 22.7 g カルシウム 107 mg 鉄分 2.7 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) ドームケーキ (カスタード)	エネルギー 128 kcal		(おやつ) 北海道産 ハスカップゼリー	エネルギー 36 kcal
4日 (金)	ご飯 味噌汁(白菜) 鶏肉のから揚げ(ねぎ塩) 焼き茄子 マカロニサラダ	エネルギー 629 kcal タンパク質 20.3 g カルシウム 66 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 4.4 g	12日 (土)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) 鶏肉明太子焼き 切干大根の煮物 春菊のピーナツ和え	エネルギー 598 kcal タンパク質 23.8 g カルシウム 173 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.6 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) ワッフル	エネルギー 78 kcal
5日 (土)	ご飯 味噌汁(かぶ) 赤魚の煮付け 炒り豆腐 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 513 kcal タンパク質 28 g カルシウム 225 mg 鉄分 4 mg 塩分 3.4 g	13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) 日向夏ゼリー	エネルギー 36 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
6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	14日 (月)	ご飯 コーンと卵のスープ 豚肉の中華炒め 中華風サラダ 果物(オレンジ)	エネルギー 513 kcal タンパク質 20.9 g カルシウム 43 mg 鉄分 2 mg 塩分 2.8 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) レモンカスタードタルト	エネルギー 117 kcal
7日 (月)	五目冷しにゆうめん 長芋の短冊揚げ チンゲン菜のくるみ和え 果物(みかん缶)	エネルギー 601 kcal タンパク質 20.5 g カルシウム 156 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 3.9 g	15日 (火)	野菜カレー きのこスープ コールスローサラダ 果物(キウイ)	エネルギー 589 kcal タンパク質 15.9 g カルシウム 91 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 3.8 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) 紅茶のムース	エネルギー 80 kcal
8日 (火)	ご飯 味噌汁(なめこ) 和風ハンバーグ さつま芋甘煮 野菜サラダ(コーントレ)	エネルギー 622 kcal タンパク質 17.1 g カルシウム 126 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 3 g			
	(おやつ) ホットケーキ (イチゴソース)	エネルギー 118 kcal			