冷しとろろ蕎麦	月日	献立	夕	月日	一		
9 / 炊き合わせ(信田) タンパク質 25.7 g カルシウム 166 mg 保育 (水) 果物(パナナ) 鉄分 4.5 mg 塩分 3.1 g (おやつ) ブリン エネルギー 90 kcal (おやつ) ブリン エネルギー 654 kcal 野菜スープ タンパク質 25.4 g カルシウム 163 mg 保育 (水) 銀分 3.4 mg 塩分 3.6 mg (おやつ) 牛乳ブリン エネルギー 70 kcal (おやつ) 牛乳ブリン マネルギー 70 kcal (おやつ) 十勝ヨーグルト エネルギー 78 kcal 保育 (おやつ) ドームケーキ (カスタード) エネルギー 629 kcal 保育 (おやつ) ドームケーキ (カスタード) エネルギー 78 kcal (おやつ) 十勝ヨーグルト エネルギー 598 kg 中曜 (小ぶ) 十勝ヨーグルト エネルギー 78 kcal (おやつ) 十勝コーグルト エネルギー 78 kcal (おやつ) ナースルギー 78 kcal (おやつ) フッフル エネルギー 78 kcal (カンパク質 28 g カルシウム 225 mg hcm 系付け カンシウム 4 mg (日) 数分	月 口				***	• •	FC1 1
(おやつ) ブリン エネルギー 90 kcal (おやつ) 酒饅頭 エネルギー 104 lb アンパク質 25.4 g 野菜スープ ガルシウム 163 mg km fm fm km fm	1日	炊き合わせ(信田) 野菜の塩麹漬け	タンパク質 25.7 g カルシウム 166 mg 鉄分 4.5 mg	9日	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	タンパク質 カルシウム 鉄分	23.2 g 103 mg 1.8 mg
日 (水) 野菜スープ (水) 契約(型) クンパク質 25.4 g カルシウム 163 mg かから 163 mg 塩分 3.4 mg 塩分 3.1 (ボントサラダ (ホンター) (ボンター) (ボンタ			エネルギー 90 kca.		(おやつ) 酒饅頭	エネルギー	104 kca
で飯 カー・ディー・アース)		野菜スープ ポテトサラダ	タンパク質 25.4 g カルシウム 163 mg 鉄分 3.4 mg	10日	チンゲン菜のスープ キャヘッと木耳の炒め物 エビシューマイ	タンパク質 カルシウム 鉄分	20.7 g 113 mg 2.8 mg
かきたま汁 タンパク質 23.6 g 加ルシウム 170 mg 11日 鮭の塩麹焼 カルシウム 107 鉄分 3.7 mg 塩分 3.2 g 野菜の甘酢漬け 塩分 3.7 四次タート') エネルギー 128 kcal (おやつ) 北海道産 エネルギー 36 kcal マンパク質 20.3 g カルシウム 66 mg 12日 独身のから揚げ(ねぎ塩) カルシウム 66 mg 12日 独身のから揚げ(ねぎ塩) ケンパク質 20.3 g カルシウム 66 mg 12日 独身のから揚げ(ねぎ塩) ケンパク質 23.8 カルシウム 1.8 mg (土) 切干大根の煮物 塩分 3.6 エネルギー 78 kcal 「おやつ) ワッフル エネルギー 78 kcal 「おやつ) ワッフル エネルギー 78 kcal 「おやつ) ワッフル エネルギー 78 kcal ケンパク質 カルシウム ケンパク質 カー ケンパク質 カルシウム ケンパク質 カー ケンパク ケンパク質 カー ケンパク質 カー ケンパク質 カー ケンパク ケンパク質 ケンパク ケンパク ケンパク ケンパク ケンパク ケンパク ケンパク ケンパク ケンパク		(マンコ゛ーソース)	·			:	
(カスタート)	3日	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	タンパク質 23.6 g カルシウム 170 mg 鉄分 3.7 mg	11日	舞茸汁 鮭の塩麹焼 きんぴらごぼう 野菜の甘酢漬け	タンパク質 カルシウム 鉄分	22.7 g 107 mg 2.7 mg
中曜汁(白菜) タンパク質 20.3 g カルシウム 66 mg (金) 焼き茄子 安カロニサラダ カルシウム 66 mg 4.4 g 12日 第内明太子焼き カルシウム 173 鉄分 2.8 素菊のピーナツ和え カルシウム 173 鉄分 2.8 素菊のピーナツ和え ご飯 味噌汁(かぶ) 保噌汁(かぶ) 5日 赤魚の煮付け (土) 炒り豆腐 エネルギー 513 kcal タンパク質 28 g カルシウム 225 mg (土) 炒り豆腐 13日 カルシウム 225 mg (日) エネルギー カルシウム 鉄分 4 mg (日)		(カスタート゛)			ハスカップゼリー	-	
こ飯		味噌汁(白菜) 鶏肉のから揚げ(ねぎ塩) 焼き茄子	タンパク質 20.3 g カルシウム 66 mg 鉄分 1.8 mg	12日	味噌汁(玉葱・えのき) 鶏肉明太子焼き 切干大根の煮物	タンパク質 カルシウム 鉄分	173 mg 2.8 mg
味噌汁(かぶ) タンパク質 28 g タンパク質 5日 赤魚の煮付け カルシウム 225 mg 13日 カルシウム (土) 炒り豆腐 鉄分 4 mg (日) 鉄分		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kca		(おやつ) ワッフル	エネルギー	78 kca
小松菜の胡麻酢和え 塩分 3.4 g 塩分 塩分 塩分 塩分	(土)	味噌汁(かぶ) 赤魚の煮付け 炒り豆腐	タンパク質 28 g カルシウム 225 mg 鉄分 4 mg	13日(日)		タンパク質 カルシウム	kca g mg mg
		(おやつ) 日向夏ゼリー	エネルギー 36 kca		(おやつ)	•	kca
[()] () () () () () () () () (タンパク質 g カルシウム mg 鉄分 mg	14日	コーンと卵のスープ 豚肉の中華炒め 中華風サラダ	タンパク質 カルシウム 鉄分	20.9 g 43 mg 2 mg
(おやつ) エネルギー kcal (おやつ) レモンカスタート゛タルト エネルギー 117 k							
長芋の短冊揚げタンパク質20.5 gきのこスープタンパク質15.97日チンケン菜のくるみ和えカルシウム156 mg15日コールスローサラダカルシウム91		長芋の短冊揚げ チンゲン菜のくるみ和え	タンパク質 20.5 g カルシウム 156 mg 鉄分 2.9 mg	15日	きのこスープ コールスローサラダ	タンパク質 カルシウム 鉄分	15.9 g 91 mg 2.5 mg
					(おやつ) 紅茶のムース	エネルギー	80 kca
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)	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 エネルギー 118 kcal (イチュ゙ソース)			エネルギー 118 kca				

高齢者在宅サービスセンター