

# 献立表

令和2年9月16日～9月30日

月 日	献立名		月 日	献立名	
9/16日 (水)	冷やし中華 コーンと卵のスープ 春巻き 果物(梨)	エネルギー 716 kcal タンパク質 21.2 g カルシウム 68 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 4.7 g	24日 (木)	ビビンバ丼 ワカメスープ エビシューマイ 茄子の華風揚げ浸し	エネルギー 677 kcal タンパク質 29.8 g カルシウム 104 mg 鉄分 3.7 mg 塩分 3.8 g
	(おやつ) ミニあんドーナツ	エネルギー 103 kcal		(おやつ) 栗のムース	エネルギー 80 kcal
17日 (木)	ご飯 味噌汁(かぶ) 白身フライ(タルタルソース) シーチキンサラダ 果物(キウイ)	エネルギー 611 kcal タンパク質 24.2 g カルシウム 98 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 2.9 g	25日 (金)	冷しゃぶうどん さつま芋のレモン煮 野菜の塩麴漬け 果物(バナナ)	エネルギー 547 kcal タンパク質 24.5 g カルシウム 99 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 4.1 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal
18日 (金)	ご飯 にらともやしの味噌汁 鶏肉の香草焼き ジャーマンポテト コールスローサラダ	エネルギー 542 kcal タンパク質 19.3 g カルシウム 74 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 3.2 g	26日 (土)	ご飯 味噌汁(白菜) 鶏のつくね焼き 揚げ茄子(味ぼん) チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 523 kcal タンパク質 20.1 g カルシウム 230 mg 鉄分 3.8 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) だら焼(抹茶あん)	エネルギー 114 kcal		(おやつ) カルピスゼリー	エネルギー 57 kcal
19日 (土)	ご飯 清汁(手毬麩・三つ葉) カジキの味噌漬焼 ひじきの煮物 野菜の甘酢漬け	エネルギー 412 kcal タンパク質 22.9 g カルシウム 136 mg 鉄分 4.5 mg 塩分 4 g	27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) ブリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
20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	28日 (月)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) 治部煮 胡麻豆腐 ほうれん草の白和え	エネルギー 523 kcal タンパク質 20.1 g カルシウム 230 mg 鉄分 3.8 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
21日 (月)	【敬老の日】 赤飯 清汁(お花の豆腐) 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ(信田) 胡瓜と若布の酢の物	エネルギー 724 kcal タンパク質 29.1 g カルシウム 176 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 3.6 g	29日 (火)	ナポリタンスパゲティ きのこスープ じゃが芋のコンソメ煮 イタリア風サラダ	エネルギー 490 kcal タンパク質 18.2 g カルシウム 77 mg 鉄分 2 mg 塩分 3 g
	(おやつ) 蒸しまんじゅう(2程)	エネルギー 98 kcal		(おやつ) オレンジゼリー	エネルギー 57 kcal
22日 (火)	ご飯 チンゲン菜のスープ 肉団子の酢豚風 中華風サラダ 果物(黄桃缶)	エネルギー 574 kcal タンパク質 14.8 g カルシウム 65 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.2 g	30日 (水)	栗ご飯 冬瓜汁 鮭の西京焼き 里芋の胡麻味噌煮 春雨と胡瓜の酢の物	エネルギー 540 kcal タンパク質 24 g カルシウム 149 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 3.3 g
	(おやつ) 甘酒プリン	エネルギー 52 kcal		(おやつ) クリームブッセ	エネルギー 53 kcal
23日 (水)	ご飯 かきたま汁 鯖の味噌煮 ずいきの煮物 春菊のお浸し	エネルギー 545 kcal タンパク質 21.1 g カルシウム 166 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 3.7 g			
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal			