

献立表

令和2年11月1日～11月15日

月 日	献立名	月 日	献立名
11/ 1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	9日 (月)	【☆B級グルメ:〇〇〇県?】 ご飯 エネルギー 559 kcal かきたま汁 タンパク質 20.9 g ☆味噌カツ カルシウム 120 mg とろろ芋 鉄分 2.7 mg 海藻サラダ 塩分 4.7 g
	(おやつ) エネルギー kcal		(おやつ) ミニエクレア エネルギー 95 kcal
2日 (月)	けんちんうどん エネルギー 504 kcal 厚焼玉子 タンパク質 22.9 g チンゲン菜のくるみ和え カルシウム 196 mg 果物(バナナ) 鉄分 3.5 mg 塩分 3.9 g	10日 (火)	ご飯 エネルギー 527 kcal かきたま汁 タンパク質 23.9 g ぶり大根 カルシウム 130 mg 卵の花煮(竹輪) 鉄分 3.3 mg 春菊のお浸し 塩分 3.5 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト エネルギー 78 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト エネルギー 78 kcal
3日 (火)	さつま芋ご飯 エネルギー 580 kcal 味噌汁(かぶ) タンパク質 24.5 g 鶏肉の塩麹焼き カルシウム 135 mg 昆布豆 鉄分 4.4 mg ほうれん草のお浸し 塩分 3.7 g	11日 (水)	ビビンバ丼 エネルギー 645 kcal ワカメスープ タンパク質 28.8 g エビシューマイ カルシウム 95 mg 果物(柿) 鉄分 3.4 mg 塩分 3.2 g
	(おやつ) 国産くりのムース エネルギー 60 kcal		(おやつ) プリン エネルギー 90 kcal
4日 (水)	ご飯 エネルギー 495 kcal 舞茸汁 タンパク質 22.8 g 鮭のチャンチャン ホイル焼き カルシウム 165 mg 小松菜の胡麻酢和え 鉄分 3.5 mg 果物(黄桃缶) 塩分 3 g	12日 (木)	あんかけ焼きそば エネルギー 725 kcal コーンと卵のスープ タンパク質 28.8 g 春巻き カルシウム 95 mg 果物(リンゴのコンポート) 鉄分 3.4 mg 塩分 3.2 g
	(おやつ) 黒糖饅頭 エネルギー 104 kcal		(おやつ) チョコレートムース エネルギー 72 kcal
5日 (木)	ご飯 エネルギー 610 kcal 味噌汁(茄子・葱) タンパク質 21.4 g 豚肉の生姜焼き カルシウム 70 mg きんぴらごぼう 鉄分 2.2 mg ポテトサラダ 塩分 3.5 g	13日 (金)	ご飯 エネルギー 562 kcal 南瓜のポタージュスープ タンパク質 20.4 g 鶏肉のトマトソース煮 カルシウム 130 mg ほうれん草とコーンのソテー 鉄分 2.9 mg イタリア風サラダ 塩分 1.9 g
	(おやつ) プリン エネルギー 90 kcal		(おやつ) 静岡県産お茶プリン エネルギー 70 kcal
6日 (金)	ご飯 エネルギー 459 kcal 味噌汁(白菜) タンパク質 19.7 g カレイの野菜あんかけ カルシウム 103 mg コールスローサラダ 鉄分 1.4 mg 果物(キウイ) 塩分 2.7 g	14日 (土)	ご飯 エネルギー 413 kcal チンゲン菜のスープ タンパク質 25.1 g まぐろの中華蒸し カルシウム 86 mg カブの中華煮 鉄分 1.9 mg 中華風サラダ 塩分 3 g
	(おやつ) コーヒーゼリー エネルギー 38 kcal		(おやつ) りんごのタルト エネルギー 117 kcal
7日 (土)	豚丼 エネルギー 663 kcal 清汁(手毬麩・三つ葉) タンパク質 21.5 g 胡麻豆腐 カルシウム 117 mg 春雨と胡瓜の酢の物 鉄分 2.3 mg 塩分 3.8 g	15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) 国産和梨ゼリー エネルギー 45 kcal		(おやつ) エネルギー kcal
8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) エネルギー kcal		