月日	献立	夕		1	月日				
	***		4.47	1 1	月日			CO1	1 1
	鮭ちらし寿司	エネルギー				スパケディーミートソース	エネルギー		kcal
	清汁(手毬麩・三つ葉)	タンパク質	17.9	g	0.4 🖽	コーンクリームスープ	タンパク質	24.3	g
	炊き合わせ(冬瓜)	カルシウム	186			ジャーマンポテト	カルシウム	130	_
(月)	春菊のお浸し	鉄分	2.4	_	(火)	イタリア風サラダ	鉄分	2.6	_
		塩分	3.2	g			塩分	2.5	g
	(おやつ) ミニたいやき	4 . 16	00			(おやつ) かえでの実	エネルギー		
	(おやつ) ミニたいやさ	エネルキー	89 .	kcal		(おやつ) かえでの美	エネルキー	99	kcal
	~☆に	ーウッド	400	1 1		~^&r	エネルギー	F.C.O.	1 1
	ご飯	エネルギー				ご飯			kcal
17 🗆	舞茸汁	タンパク質	21.8	g	05 11	味噌汁(白菜)	タンパク質	25.1	
	肉豆腐	カルシウム	260		25日	豚肉の味噌炒め	カルシウム	145	_
(火)	菊花和え 男性(は)	鉄分	4.3	_	(水)	ずいきの煮物	鉄分	2.6	_
	果物(柿)	塩分	3.9	g		マカロニサラダ	塩分	3.5	g
	(おやつ) プリン	エネルギー	90	1 1		(おやつ) カルピスゼリー	ニフルギー	26	kcal
	(20,40,7) 7,92	エイルイー	90 .	KCai			エイルイー	20	KCai
	 ご飯	エネルギー	556	keal		茶飯	エネルギー	512	kcal
		タンパク質	25.2	g g		清汁(お花の豆腐)	タンパク質	21	
18日	あじフライ	カルシウム	101		26日	おでん	カルシウム	145	
	海草サラダ	鉄分	2.1			ホウレン草の胡麻ソース和え	鉄分	3.5	
(/1/)	果物(黄桃缶)	塩分	3	g	(/15)	果物(みかん缶)	塩分	4.1	g
				б		N MANA TO MI	- <u>-</u> ш⊾	1.1	8
	(おやつ) 九州産	エネルギー	36	kcal		(おやつ) 紫芋まんじゅう	エネルギー	104	kcal
	ゆずのゼリー		00 .			N-1 -/ N 1 5/00/9/	1/1	101	11041
	ご飯	エネルギー	511	kcal		【☆B級グルメ:○○県?】	エネルギー	655	kcal
	コーンと卵のスープ	タンパク質		g		☆シシリアンライス	タンパク質	19.2	
19日	豚肉の中華炒め	カルシウム			27日	野菜スープ	カルシウム		mg
	カブの中華煮	鉄分		mg	(金)	南瓜のコンソメ煮	鉄分	2.2	
	三色ナムル	塩分		g		果物(リンコ゛のコンホ゜ート)	塩分	3	g
	_								
	(おやつ) ショコラブッセ	エネルギー	53	kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー	78	kcal
]	ご飯	エネルギー				ご飯	エネルギー		kcal
		タンパク質	21.7	g		清汁(ハンペン・ミツハ゛)	タンパク質	25.6	g
	鯖の味噌煮	カルシウム	145			カジキの七味焼き	カルシウム	195	_
	切干大根の煮物	鉄分	2.8		(土)	小松菜の煮浸し	鉄分	3.9	mg
	チンケン菜のくるみ和え	塩分	3.6	g		ポテトサラダ	塩分	3.9	g
	/ 1			<u>,</u>		(おやつ) 白ごまプリン		3.6	
	(おやつ) ミルクくずもち	エ不ルギー	126	kcal		(おやつ) 日ごまブリン	エ不ルギー	121	kcal
<u> </u>	佐キス/ギ	ーラュエ	ECO.	1 1			ーラッゴ		1_ 1
		エネルギー					エネルギー		kcal
01 🖽		タンパク質		g	90 H		タンパク質		g
		カルシウム	105		29日		カルシウム		mg
(土)		鉄分	2.2	_	(日)		鉄分		mg
		塩分	3.6	g			塩分		g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー	70	lzoo1		(おやつ)	エネルギー		1z0c1
	(40 ( フ)   勝コーク /レト	エインレイー	10	ncal		(40./. 7)	エイルイー		kcal
		エネルギー	1	kcal		 ご飯	エネルギー	459	keal
		タンパク質		g		、   味噌汁(大根・えのき)	タンパク質	24.3	g
22日		カルシウム		mg	30日	鮭のクルミ味噌焼き	カルシウム	113	
(日)		鉄分		mg	(月)	ぜんまいの煮物	鉄分	2.7	_
( 11 /		塩分		g	(71)	柚香和え(白菜・春菊)	塩分	3.8	g
				0					Ь
	(おやつ)	エネルギー		kcal		(おやつ) バナナの	エネルギー	85	kcal
	. ,		•			スティックケーキ		,,,	
	きのこ御飯	エネルギー	570	kcal		. 12.7.7			
		タンパク質		g					
23日		カルシウム	184						
	きんぴらごぼう	鉄分	3.3						
		塩分	3.6	g					
				]			<u>.</u>		
	(おやつ) プリン	エネルギー	90	kcal					
		<u> </u>				古魁老左孛斗。	<u> </u>		
							<b>バワナハ/カ</b> .		

高齢者在宅サービスセンター