

献立表

令和2年12月1日～12月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
12/1日 (火)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) チキン南蛮 きんぴらごぼう コールスローサラダ	エネルギー 747 kcal タンパク質 21.2 g カルシウム 96 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 3.8 g	9日 (水)	ご飯 コーンと卵のスープ 肉団子の酢豚風 アスパラ炒め 果物(黄桃缶)	エネルギー 616 kcal タンパク質 16.9 g カルシウム 59 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.9 g
	(おやつ) ワッフル	エネルギー 73 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
2日 (水)	カレーうどん がんもの煮物 チンゲン菜のくるみ和え 果物(バナナ)	エネルギー 545 kcal タンパク質 20.7 g カルシウム 179 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 4 g	10日 (木)	ご飯 味噌汁(油揚げ・キャベツ) 鮭の西京焼き 南瓜の煮物 野菜の塩麹漬け	エネルギー 458 kcal タンパク質 23.1 g カルシウム 95 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 2.8 g
	(おやつ) いちごのムース	エネルギー 61 kcal		(おやつ) りんごのタルト	エネルギー 117 kcal
3日 (木)	オムライス きのこスープ オニオンリング&ポテト イタリア風サラダ	エネルギー 681 kcal タンパク質 20.8 g カルシウム 66 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 2.3 g	11日 (金)	きのこそば 長芋の短冊揚げ 菊花和え 果物(バナナ)	エネルギー 531 kcal タンパク質 21.9 g カルシウム 238 mg 鉄分 5.8 mg 塩分 3.3 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) ミニあんどうナツ	エネルギー 103 kcal
4日 (金)	ご飯 舞茸汁 カレイの味噌マヨネーズ焼き 炒り豆腐 ピーナツ和え(春菊)	エネルギー 614 kcal タンパク質 30.9 g カルシウム 193 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 3.7 g	12日 (土)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) かじきの生姜焼き 小松菜の煮浸し ポテトサラダ	エネルギー 503 kcal タンパク質 25 g カルシウム 160 mg 鉄分 3.8 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) 酒饅頭	エネルギー 104 kcal		(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal
5日 (土)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) 豚肉の卵とじ煮 マカロニサラダ 果物(キウイ)	エネルギー 579 kcal タンパク質 24.3 g カルシウム 89 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.2 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) カフェオレゼリー	エネルギー 88 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 清汁(ハンペン・ミツバ) 白身フライ(タルタルソース) 大根サラダ(青シソ) 果物(黄桃缶)	エネルギー 566 kcal タンパク質 26.7 g カルシウム 81 mg 鉄分 1.6 mg 塩分 2.5 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) ゆずムース	エネルギー 78 kcal
7日 (月)	三色丼 清汁(手毬麩・三つ葉) 冬瓜の葛煮(カニ) 野菜の甘酢漬け	エネルギー 486 kcal タンパク質 21.1 g カルシウム 92 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 3.9 g	15日 (火)	ご飯 味噌汁(なめこ) 炒り鶏 卵豆腐葛あん 春菊のお浸し	エネルギー 501 kcal タンパク質 22.9 g カルシウム 136 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 4.7 g
	(おやつ) かえでの実	エネルギー 99 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
8日 (火)	ご飯 味噌汁(白菜) 赤魚の煮付け ひじきの煮物 ホウレン草の胡麻ソース和え	エネルギー 436 kcal タンパク質 24 g カルシウム 169 mg 鉄分 5.4 mg 塩分 3.7 g			
	(おやつ) 芋ようかん	エネルギー 71 kcal			