

# 献立表

令和2年12月16日～12月31日

月 日	献立名		月 日	献立名	
12/16日 (水)	ご飯 味噌汁(かぶ) 鱈の柚味噌焼き ひじきの煮物 春菊のピーナツ和え	エネルギー 474 kcal タンパク質 22.9 g カルシウム 199 mg 鉄分 5.7 mg 塩分 4.2 g	24日 (木)	ご飯 野菜スープ 鮭のムニエル アスパラ炒め りんごのサラダ	エネルギー 548 kcal タンパク質 22.7 g カルシウム 72 mg 鉄分 1.6 mg 塩分 2.4 g
	(おやつ) ショコラブッセ	エネルギー 53 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
17日 (木)	かき揚げそば 厚揚げの甘辛煮 野菜の甘酢漬け 果物(バナナ)	エネルギー 639 kcal タンパク質 29.1 g カルシウム 310 mg 鉄分 5.4 mg 塩分 3.4 g	25日 (金)	胚芽ロールパン(2ヶ) クリームシチュー 野菜サラダ(コンドレ) 果物(リンゴのコンポート)	エネルギー 505 kcal タンパク質 19.5 g カルシウム 122 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.1 g
	(おやつ) ミニたいやき	エネルギー 89 kcal		(おやつ) ホットケーキ	エネルギー 136 kcal
18日 (金)	ご飯 冬瓜汁 カレイの味噌マヨネーズ焼き 南瓜の煮物 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 564 kcal タンパク質 24.9 g カルシウム 203 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 3 g	26日 (土)	ご飯 かきたま汁 タラの華風辛味焼き ずいきの煮物 ゆずしめじ	エネルギー 415 kcal タンパク質 25.2 g カルシウム 154 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) 紅茶のムース	エネルギー 80 kcal
19日 (土)	親子丼 味噌汁(なめこ) ふるふき大根 野菜の塩麹漬け	エネルギー 516 kcal タンパク質 22.2 g カルシウム 120 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 3.8 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) ミニエクレア	エネルギー 95 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)	五目炒飯 ワカメスープ 春巻き 中華風サラダ	エネルギー 634 kcal タンパク質 20.7 g カルシウム 82 mg 鉄分 2.1 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) ドームケーキ (カスタード)	エネルギー 128 kcal
21日 (月)	けんちんうどん じゃが芋とツナの煮物 チンゲン菜のくるみ和え 果物(バナナ)	エネルギー 521 kcal タンパク質 20.6 g カルシウム 168 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 4 g	29日 (火)	カレーライス(豚肉) きのこスープ コールスローサラダ 果物(黄桃缶)	エネルギー 623 kcal タンパク質 18 g カルシウム 69 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.9 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
22日 (火)	ご飯 味噌汁(白菜) ぶり大根 茄子のなべしぎ ホウレン草の胡麻ソース和え	エネルギー 509 kcal タンパク質 22.4 g カルシウム 99 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 3.9 g	30日 (水)	<b>年末休業</b>	
	(おやつ) りんごゼリー	エネルギー 45 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
23日 (水)	ご飯 舞茸汁 和風ハンバーグ 五目豆煮 マカロニサラダ	エネルギー 647 kcal タンパク質 20.6 g カルシウム 127 mg 鉄分 3.4 mg 塩分 4.2 g	31日 (木)	<b>年末休業</b>	
	(おやつ) チョコプリンタルト	エネルギー 88 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal