

# 献立表

令和3年1月1日～1月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
1/1日 (金)	年始休業	エネルギー kcal	9日 (土)	ご飯	エネルギー 514 kcal
		タンパク質 g		味噌汁(かぶ)	タンパク質 18.8 g
		カルシウム mg	鶏肉の山賊焼き	カルシウム 82 mg	
		鉄分 mg	ホウレン草とコーンのソテー	鉄分 2.5 mg	
		塩分 g	野菜サラダ	塩分 3 g	
	(おやつ)	エネルギー kcal	(おやつ) キャラメルパンナコッタ	エネルギー 52 kcal	
2日 (土)	年始休業	エネルギー kcal	10日 (日)	エネルギー kcal	
		タンパク質 g		タンパク質 g	
		カルシウム mg		カルシウム mg	
		鉄分 mg		鉄分 mg	
		塩分 g		塩分 g	
	(おやつ)	エネルギー kcal	(おやつ)	エネルギー kcal	
3日 (日)	年始休業	エネルギー kcal	11日 (月)	ハヤシライス(牛肉)	エネルギー 709 kcal
		タンパク質 g		きのこスープ	タンパク質 17.3 g
		カルシウム mg	じゃが芋のコンソメ煮	カルシウム 61 mg	
		鉄分 mg	イタリア風サラダ	鉄分 2.1 mg	
		塩分 g		塩分 4.2 g	
	(おやつ)	エネルギー kcal	(おやつ) シュークリーム	エネルギー 80 kcal	
4日 (月)	ちらし寿司 清汁(お花の豆腐) 炊き合わせ(信田) 柿なます	エネルギー 471 kcal	12日 (火)	ご飯	エネルギー 534 kcal
		タンパク質 18.9 g		味噌汁(大根・油揚げ)	タンパク質 23.8 g
		カルシウム 100 mg	肉豆腐	カルシウム 205 mg	
		鉄分 1.8 mg	酢の物(キュウリ・シラス)	鉄分 3.2 mg	
		塩分 3.6 g	果物(みかん缶)	塩分 4.3 g	
	(おやつ) 上用まんじゅう	エネルギー 91 kcal	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal	
5日 (火)	ご飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト りんごのサラダ	エネルギー 570 kcal	13日 (水)	ひじきご飯	エネルギー 578 kcal
		タンパク質 16.7 g		舞茸汁	タンパク質 22.8 g
		カルシウム 80 mg	鯖の塩焼	カルシウム 179 mg	
		鉄分 2.3 mg	ほうれん草の白和え	鉄分 4 mg	
		塩分 3.1 g	果物(オレンジ)	塩分 2.8 g	
	(おやつ) ゆずムース	エネルギー 78 kcal	(おやつ) 水羊羹	エネルギー 53 kcal	
6日 (水)	ご飯 豚汁 鮭の塩麹焼 南瓜の煮物 チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 543 kcal	14日 (木)	ご飯	エネルギー 642 kcal
		タンパク質 25.8 g		ワカメスープ	タンパク質 18.8 g
		カルシウム 133 mg	鶏肉のから揚げ(ねぎ塩)	カルシウム 73 mg	
		鉄分 3 mg	キャベツのオイスターソース炒め	鉄分 1.3 mg	
		塩分 3.1 g	マカロニサラダ	塩分 3.8 g	
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal	(おやつ) かえでの実	エネルギー 99 kcal	
7日 (木)	七草粥 清汁(手毬麩・三つ葉) 松風焼 伊達巻 黒豆煮 柚香和え(白菜・春菊)	エネルギー 482 kcal	15日 (金)	ご飯	エネルギー 487 kcal
		タンパク質 26.7 g		清汁(お花の豆腐)	タンパク質 23.4 g
		カルシウム 171 mg	鮭のチャンチャン ホイル焼き	カルシウム 120 mg	
		鉄分 4.3 mg	春菊のお浸し	鉄分 2.9 mg	
		塩分 3.5 g	果物(黄桃缶)	塩分 3 g	
	(おやつ) 紫芋まんじゅう	エネルギー 104 kcal	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal	
8日 (金)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) 揚げ魚のカレー野菜あん 茄子のなべしぎ コールスローサラダ	エネルギー 510 kcal			
		タンパク質 21.8 g			
		カルシウム 109 mg			
		鉄分 2.1 mg			
		塩分 3.1 g			
	(おやつ) いちごムース	エネルギー 61 kcal			