

献立表

令和3年1月16日～1月31日

月 日	献立名	月 日	献立名
1/16日 (土)	ご飯 コーンと卵のスープ 豚肉の中華炒め カブの中華煮 中華風サラダ	24日 (日)	エネルギー 519 kcal タンパク質 23.1 g カルシウム 77 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 2.7 g
	(おやつ) ととやき(イチゴ)		エネルギー 67 kcal
17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	25日 (月)	ご飯 味噌汁(かぶ) ブリの焼南蛮 五目豆煮 りんごのサラダ
	(おやつ)		エネルギー kcal
18日 (月)	ご飯 味噌汁(キャベツ・エノキ) チキンソテー(きのこクリーム) ポテトサラダ 果物(苺・黄桃缶)	26日 (火)	エネルギー 600 kcal タンパク質 24.5 g カルシウム 108 mg 鉄分 3.4 mg 塩分 4.3 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト		エネルギー 89 kcal
19日 (火)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 白身フライ(タルタルソース) 海藻サラダ 果物(オレンジ)	27日 (水)	きのごそば 長芋の短冊揚げ ピーナツ和え(春菊) 果物(バナナ)
	(おやつ) クリームブッセ		エネルギー 34 kcal
20日 (水)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 白身フライ(タルタルソース) 海藻サラダ 果物(オレンジ)	27日 (水)	エネルギー 514 kcal タンパク質 21.8 g カルシウム 156 mg 鉄分 3.8 mg 塩分 4.5 g
	(おやつ) グレープゼリー		エネルギー 90 kcal
21日 (木)	ご飯 チンゲン菜のスープ 麻婆豆腐 トマトと卵の炒め物 三色ナムル	28日 (木)	茶飯 味噌汁(白菜) おでん ホウレン草の胡麻ソース和え 果物(みかん缶)
	(おやつ) ブリン		エネルギー 90 kcal
22日 (金)	ご飯 かきたま汁 鯖の味噌漬焼 ずいきの煮物 チンゲン菜のくるみ和え	29日 (金)	ハヤシライス(牛肉) きのごスープ 野菜サラダ(コーンドレ) 果物(リンゴのコンポート)
	(おやつ) マロンクリームワッフル		エネルギー 30 kcal
23日 (土)	けんちんうどん 胡麻豆腐 野菜の甘酢漬け 果物(バナナ)	30日 (土)	エネルギー 485 kcal タンパク質 22.6 g カルシウム 113 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) チョコレートムース		エネルギー kcal
23日 (土)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) カジキの七味焼き 卵の花煮(竹輪) 小松菜の胡麻酢和え	31日 (日)	エネルギー 473 kcal タンパク質 25.2 g カルシウム 220 mg 鉄分 4.1 mg 塩分 4.1 g
	(おやつ)		エネルギー kcal