

献立表

令和3年2月1日～2月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
2/1日 (月)	ご飯 舞茸汁 治部煮 茶碗蒸し(かあんかけ) 柿なます	エネルギー 446 kcal タンパク質 17.2 g カルシウム 66 mg 鉄分 1.6 mg 塩分 4.2 g	9日 (火)	ご飯 味噌汁(白菜) 豆腐ハンバーグ(キノコソース) ひじきの煮物 菜の花のごまソース和え	エネルギー 550 kcal タンパク質 25.1 g カルシウム 233 mg 鉄分 6.7 mg 塩分 3.9 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
2日 (火)	ゆかりご飯 鯛のつみれ汁 ぶどう豆 春菊のお浸し 果物(苺)	エネルギー 514 kcal タンパク質 24 g カルシウム 214 mg 鉄分 4.6 mg 塩分 3.9 g	10日 (水)	ご飯 味噌汁(なめこ) 赤魚の煮付け 茄子のなべしぎ チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 468 kcal タンパク質 23.3 g カルシウム 125 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.6 g
	(おやつ) 焼きドーナツ(豆乳)	エネルギー 74 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 57 kcal
3日 (水)	ご飯 コーンと卵のスープ 回鍋肉(ホイコーロー) 中華風サラダ 果物(オレンジ)	エネルギー 552 kcal タンパク質 17.9 g カルシウム 67 mg 鉄分 2 mg 塩分 2.7 g	11日 (木)	ご飯 冬瓜汁 味噌カツ 海草サラダ 果物(リンゴのコンポート)	エネルギー 565 kcal タンパク質 18.7 g カルシウム 114 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.9 g
	(おやつ) 今川焼き	エネルギー 104 kcal		(おやつ) メープルマフィン	エネルギー 72 kcal
4日 (木)	ナポリタンスパゲティ コーンクリームスープ オニオンリング イタリア風サラダ	エネルギー 628 kcal タンパク質 17.6 g カルシウム 81 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 2.7 g	12日 (金)	ご飯 味噌汁(キャベツ・エノキ) まぐろの中華蒸し 切干大根の煮物 ピーナツ和え(春菊)	エネルギー 482 kcal タンパク質 27.6 g カルシウム 162 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) 国産みかんゼリー	エネルギー 36 kcal		(おやつ) 山形県産 ふじりんごゼリー	エネルギー 36 kcal
5日 (金)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) 鶏肉の梅焼き ずいきの煮物 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 476 kcal タンパク質 21.2 g カルシウム 227 mg 鉄分 4.4 mg 塩分 3.2 g	13日 (土)	きじ焼き丼 清汁(お花の豆腐) ぜんまいの煮物 野菜の塩麴漬け	エネルギー 531 kcal タンパク質 21.5 g カルシウム 88 mg 鉄分 1.7 mg 塩分 3.8 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 57 kcal		(おやつ) 酒饅頭	エネルギー 104 kcal
6日 (土)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 鮭のクルミ味噌焼き 里芋の煮物 ツナサラダ	エネルギー 468 kcal タンパク質 24.9 g カルシウム 72 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 3.4 g	14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) 静岡産 お茶プリン	エネルギー 70 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
7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	15日 (月)	ご飯 味噌汁(玉葱・えのき) 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 大根サラダ(青シソ)	エネルギー 560 kcal タンパク質 21.7 g カルシウム 70 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 3.4 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) ドームケーキ (チョコ)	エネルギー 128 kcal
8日 (月)	五目そば エビシューマイ 柚香和え(白菜・春菊) 果物(バナナ)	エネルギー 465 kcal タンパク質 21.7 g カルシウム 199 mg 鉄分 4.5 mg 塩分 4 g			
	(おやつ) ふっくらしっとり 蒸ケーキ	エネルギー 75 kcal			