

# 献立表

令和3年2月16日～2月28日

月 日	献立名		月 日	献立名	
2/16日 (火)	ご飯 味噌汁(油揚げ・キャベツ) 白身魚の野菜あんかけ きんぴらごぼう 春菊のピーナツ和え	エネルギー 512 kcal タンパク質 23.3 g カルシウム 174 mg 鉄分 2.7 mg 塩分 3.6 g	24日 (水)	かき揚げうどん 胡麻豆腐 菜の花のお浸し 果物(バナナ)	エネルギー 503 kcal タンパク質 19.7 g カルシウム 200 mg 鉄分 4 mg 塩分 4.1 g
	(おやつ) クリームコンフェ	エネルギー 98 kcal		(おやつ) ゆずムース	エネルギー 78 kcal
17日 (水)	ロコモコ丼 コーンクリームスープ アスパラ炒め ポテトサラダ	エネルギー 610 kcal タンパク質 23.7 g カルシウム 146 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 4.4 g	25日 (木)	ご飯 チンゲン菜のスープ 肉団子と春雨の中華煮 トマトと卵の炒め物 果物(リンゴのコンポート)	エネルギー 567 kcal タンパク質 16.1 g カルシウム 94 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) 国産いちご スティックケーキ	エネルギー 82 kcal		(おやつ) ミニエクレア	エネルギー 95 kcal
18日 (木)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 鯖の山椒焼き 大根のきんぴら風煮 野菜の塩麹漬け	エネルギー 440 kcal タンパク質 20 g カルシウム 82 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.6 g	26日 (金)	きのご御飯 清汁(手毬麴・三つ葉) 鮭の西京焼き ぜんまいの煮物 菜の花の辛子和え	エネルギー 456 kcal タンパク質 25.8 g カルシウム 126 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 3.6 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal
19日 (金)	あんかけ焼きそば コーンと卵のスープ エビシチューマイ 中華風サラダ	エネルギー 592 kcal タンパク質 30.3 g カルシウム 131 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 4.2 g	27日 (土)	胚芽ロールパン(2ヶ) クリームシチュー ホウレン草とコーンのソテー りんごのサラダ	エネルギー 480 kcal タンパク質 20.8 g カルシウム 143 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 3.4 g
	(おやつ) 白ごまプリン	エネルギー 121 kcal		(おやつ) パンプキン マフィン	エネルギー 72 kcal
20日 (土)	ご飯 味噌汁(白菜) タラの黄金焼き 冬瓜の葛煮(カニ) チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 516 kcal タンパク質 24.1 g カルシウム 148 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 3.1 g	28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) ブリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
21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)	エネルギー kcal			
22日 (月)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) かじきの生姜焼き 小松菜の煮浸し マカロニサラダ	エネルギー 469 kcal タンパク質 24.6 g カルシウム 158 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 3.9 g			
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal			
23日 (火)	ご飯 舞茸汁 炒り鶏 厚焼玉子 ホウレン草の胡麻ソース和え	エネルギー 503 kcal タンパク質 21.8 g カルシウム 101 mg 鉄分 3.4 mg 塩分 4.2 g			
	(おやつ) ココアワッフル	エネルギー 81 kcal			