

献立表

令和3年3月1日～3月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
3/1日 (月)	ご飯 味噌汁(エノキ・アゲ) 豚肉の卵とじ煮 冬瓜の葛煮(カニ) コールスローサラダ	エネルギー 525 kcal タンパク質 24.9 g カルシウム 112 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.4 g	9日 (火)	ご飯 コーンと卵のスープ 豚肉の中華炒め 中華風サラダ 果物(キウイ)	エネルギー 515 kcal タンパク質 20.8 g カルシウム 47 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 2.1 g
	(おやつ) だら焼(抹茶あん)	エネルギー 114 kcal		(おやつ) 紅茶のムース	エネルギー 80 kcal
2日 (火)	山菜そば さつま芋のレモン煮 春菊のピーナツ和え 果物(バナナ)	エネルギー 558 kcal タンパク質 22.8 g カルシウム 178 mg 鉄分 4.6 mg 塩分 3.2 g	10日 (水)	炊き込みご飯 冬瓜汁 鮭の塩麹焼 菜の花のごまソース和え 果物(黄桃缶)	エネルギー 475 kcal タンパク質 26.6 g カルシウム 119 mg 鉄分 2.9 mg 塩分 3.4 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
3日 (水)	雑寿司 清汁(お花の豆腐) 炊き合わせ(信田) 菜の花の辛子和え	エネルギー 524 kcal タンパク質 23 g カルシウム 182 mg 鉄分 3.9 mg 塩分 3.5 g	11日 (木)	【☆B級グルメ:〇〇県?】 ご飯 かきたま汁 ☆鶏ちゃん焼き とろろ芋 トマトサラダ(梅ドレ)	エネルギー 468 kcal タンパク質 19.4 g カルシウム 74 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 3.4 g
	(おやつ) 甘酒 雑あられ	エネルギー 81 kcal		(おやつ) 紫芋まんじゅう	エネルギー 104 kcal
4日 (木)	ご飯 舞茸汁 タラの味噌マヨネーズ焼き きんぴらごぼう シーチキンサラダ	エネルギー 532 kcal タンパク質 22 g カルシウム 110 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 3.4 g	12日 (金)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 白身魚の野菜あんかけ さつま芋と昆布の煮物 チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 554 kcal タンパク質 21.1 g カルシウム 158 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 3.8 g
	(おやつ) ブリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) かえでの実	エネルギー 99 kcal
5日 (金)	ご飯 味噌汁(かぶ) メンチカツ 海草サラダ 果物(オレンジ)	エネルギー 606 kcal タンパク質 22.2 g カルシウム 113 mg 鉄分 3 mg 塩分 2.9 g	13日 (土)	肉うどん(豚肉) エビシューマイ 野菜の甘酢漬け 果物(バナナ)	エネルギー 565 kcal タンパク質 26.3 g カルシウム 154 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 4.3 g
	(おやつ) 抹茶ワッフル	エネルギー 81 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
6日 (土)	ご飯 清汁(手毬麩・三つ葉) 鯖の味噌煮 ずいきの煮物 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 558 kcal タンパク質 20.5 g カルシウム 215 mg 鉄分 3.9 mg 塩分 3.2 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) 日向夏ゼリー	エネルギー 34 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(なめこ) 肉豆腐 桜の浅漬け 果物(苺)	エネルギー 477 kcal タンパク質 22.1 g カルシウム 199 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) 蒸しケーキ(黒糖)	エネルギー 83 kcal
8日 (月)	タコライス コーンクリームスープ ポテトカップグラタン イタリア風サラダ	エネルギー 673 kcal タンパク質 27.3 g カルシウム 261 mg 鉄分 4 mg 塩分 2.8 g			
	(おやつ) ストロベリータルト	エネルギー 117 kcal			