

# 献立表

令和3年3月16日～3月31日

月 日	献立名	月 日	献立名
3/16 (火)	ご飯 味噌汁(油揚・キャベツ) カジキの七味焼き じゃが芋の煮物 小松菜の胡麻酢和え	24日 (水)	ご飯 冬瓜汁 鮭のクルミ味噌焼き ずいきの煮物 シーチキンサラダ
	エネルギー 494 kcal タンパク質 25 g カルシウム 221 mg 鉄分 4.1 mg 塩分 3.9 g		エネルギー 500 kcal タンパク質 26.5 g カルシウム 137 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ) プリン		(おやつ) 2つのプチシュー
	エネルギー 90 kcal		エネルギー 85 kcal
17日 (水)	カレーうどん 冬瓜の葛煮(カニ) 野菜の塩麹漬け 果物(バナナ)	25日 (木)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 鶏肉の葱ソースかけ かぶのコンソメ煮 トマトサラダ(梅トレ)
	エネルギー 469 kcal タンパク質 18.4 g カルシウム 92 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.8 g		エネルギー 489 kcal タンパク質 20.7 g カルシウム 88 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) レモンカスターダルト		(おやつ) 十勝ヨーグルト
	エネルギー 117 kcal		エネルギー 78 kcal
18日 (木)	ひじきごはん 舞茸汁 赤魚の粕漬け焼き 南瓜の煮物 春菊のお浸し	26日 (金)	【☆B級グルメ:〇〇〇〇県?】 ☆エビめし 野菜スープ アスパラ炒め ポテトサラダ
	エネルギー 468 kcal タンパク質 25.1 g カルシウム 144 mg 鉄分 3.5 mg 塩分 4.1 g		エネルギー 608 kcal タンパク質 20.7 g カルシウム 87 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 4 g
	(おやつ) 酒饅頭		(おやつ) ととやき(いちご)
	エネルギー 104 kcal		エネルギー 67 kcal
19日 (金)	ご飯 ワカメスープ 肉団子の酢豚風 キャベツのオイスターソース炒め 三色ナムル	27日 (土)	ご飯 味噌汁(なめこ) 鱈の香味焼き きんぴらごぼう りんごのサラダ
	エネルギー 552 kcal タンパク質 14.5 g カルシウム 117 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 3.7 g		エネルギー 501 kcal タンパク質 20.3 g カルシウム 83 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.1 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト		(おやつ) 静岡産お茶プリン
	エネルギー 78 kcal		エネルギー 70 kcal
20日 (土)	ご飯 味噌汁(白菜) ぶり大根 炒り豆腐 菜の花の辛子和え	28日 (日)	
	エネルギー 568 kcal タンパク質 28 g カルシウム 178 mg 鉄分 4.4 mg 塩分 3.6 g		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) ガトーショコラ		(おやつ)
	エネルギー 109 kcal		エネルギー kcal
21日 (日)		29日 (月)	ご飯 味噌汁(かぶ) 豆腐ハンバーグ(キノコソース) ホウレン草とコーンのソテー イタリア風サラダ
	エネルギー kcal タンパク質 g カルシウム mg 鉄分 mg 塩分 g		エネルギー 556 kcal タンパク質 22.6 g カルシウム 122 mg 鉄分 3.7 mg 塩分 2.7 g
	(おやつ)		(おやつ) 国産いちごスティックケーキ
	エネルギー kcal		エネルギー 82 kcal
22日 (月)	鶏南蛮そば 長芋の短冊揚げ 野菜の甘酢漬け 果物(バナナ)	30日 (火)	牛丼 味噌汁(大根・えのき) 胡麻豆腐 野菜サラダ(コーントレ)
	エネルギー 588 kcal タンパク質 24.7 g カルシウム 124 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 3.4 g		エネルギー 621 kcal タンパク質 16.5 g カルシウム 119 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 3.8 g
	(おやつ) プリン		(おやつ) だら焼(ずんだあん)
	エネルギー 90 kcal		エネルギー 114 kcal
23日 (火)	ご飯 チンゲン菜のスープ 回鍋肉 中華風サラダ 果物(莓)	31日 (水)	ご飯 かきたま汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 ホウレン草の胡麻ソース和え
	エネルギー 511 kcal タンパク質 16 g カルシウム 73 mg 鉄分 82.5 mg 塩分 2.3 g		エネルギー 598 kcal タンパク質 21.9 g カルシウム 132 mg 鉄分 2.7 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ) ミルクくずもち		(おやつ) 十勝ヨーグルト
	エネルギー 126 kcal		エネルギー 78 kcal