

献立表

令和3年4月1日～4月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
4/1 (木)	梅ご飯 舞茸汁 鱈の山椒焼き 卵の花煮(竹輪) 春雨と胡瓜の酢の物	エネルギー 508 kcal タンパク質 22.3 g カルシウム 92 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 4.5 g	9日 (金)	ご飯 かきたま汁 カジキの葱味噌焼き 炊き合わせ(信田) 春菊のピーナツ和え	エネルギー 512 kcal タンパク質 28.1 g カルシウム 176 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 4.3 g
	(おやつ) レモンケーキ	エネルギー 66 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
2日 (金)	ナポリタンスパゲティ コーンクリームスープ アスパラ炒め イタリア風サラダ	エネルギー 540 kcal タンパク質 19.8 g カルシウム 133 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 3.3 g	10日 (土)	ご飯 野菜スープ チキンソテー(きのこクリーム) 南瓜のコンソメ煮 野菜サラダ	エネルギー 624 kcal タンパク質 20.4 g カルシウム 108 mg 鉄分 1.4 mg 塩分 3.2 g
	(おやつ) レアチーズ風ムース	エネルギー 87 kcal		(おやつ) ストロベリータルト	エネルギー 117 kcal
3日 (土)	親子丼 清汁(手毬麩・三つ葉) 冬瓜の葛煮(カニ) 菜の花のごまソース和え	エネルギー 502 kcal タンパク質 24.1 g カルシウム 146 mg 鉄分 3.7 mg 塩分 3.1 g	11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) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
4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	12日 (月)	ハヤシライス きのこスープ ポテトカップグラタン コールスローサラダ	エネルギー 688 kcal タンパク質 16.6 g カルシウム 82 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 3.9 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
5日 (月)	ご飯 味噌汁(かぶ) ブリの焼南蛮 ぜんまいの煮物 チンゲン菜のくるみ和え	エネルギー 572 kcal タンパク質 23.5 g カルシウム 124 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 4.3 g	13日 (火)	ご飯 味噌汁(なめこ) 鮭の西京焼き ずいきの煮物 野菜の甘酢漬け	エネルギー 433 kcal タンパク質 23.2 g カルシウム 141 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.4 g 74
	(おやつ) 梅ようかん	エネルギー 89 kcal		(おやつ) バームクーヘン	エネルギー kcal
6日 (火)	ご飯 味噌汁(白菜) 鶏のつくね焼き ひじきの煮物 ツナサラダ	エネルギー 563 kcal タンパク質 22.7 g カルシウム 148 mg 鉄分 5 mg 塩分 4 g	14日 (水)	ご飯 南瓜のポタージュスープ 鶏肉のトマトソース煮 ホウレン草とコーンのソテー マカロニサラダ	エネルギー 620 kcal タンパク質 22.3 g カルシウム 122 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 2.4 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) かえでの実	エネルギー 99 kcal
7日 (水)	【☆B級グルメ:〇〇〇県?】 ☆ボルガライス 野菜スープ 野菜サラダ(コーントレ) フルーツ(苺)	エネルギー 665 kcal タンパク質 24.5 g カルシウム 93 mg 鉄分 2.7 mg 塩分 4.2 g	15日 (木)	ご飯 清汁(お花の豆腐) 鱈の味噌煮 切干大根の煮物 ほうれん草の白和え	エネルギー 653 kcal タンパク質 26.3 g カルシウム 225 mg 鉄分 3.7 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ) 日向夏ゼリー	エネルギー 34 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
8日 (木)	焼きそば 味噌汁(茄子・葱) さつま芋のレモン煮 三色ナムル	エネルギー 534 kcal タンパク質 17.9 g カルシウム 135 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 4 g			
	(おやつ) 茶饅頭	エネルギー 104 kcal			