

# 献立表

令和3年4月16日～4月30日

月 日	献立名		月 日	献立名	
4/ 16日 (金)	筍ご飯 かきたま汁 鱈の粕漬焼 ぜんまいの煮物 小松菜の胡麻酢和え	エネルギー 491 kcal タンパク質 24.3 g カルシウム 185 mg 鉄分 3.6 mg 塩分 3.8 g	24日 (土)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) 鶏肉明太子焼き アスパラ炒め コールスローサラダ	エネルギー 557 kcal タンパク質 21.1 g カルシウム 83 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 3.6 g
	(おやつ) ととやき(チョコ)	エネルギー 67 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
17日 (土)	マーボー焼きそば チンゲン菜のスープ キャベツのオイスターソース炒め 杏仁豆腐	エネルギー 583 kcal タンパク質 23.7 g カルシウム 197 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 3.2 g	25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) 紫芋まんじゅう	エネルギー 104 kcal		(おやつ)	エネルギー kcal
18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	26日 (月)	ご飯 コーンと卵のスープ 肉団子と春雨の中華煮 三色ナムル 果物(オレンジ)	エネルギー 540 kcal タンパク質 16.2 g カルシウム 108 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) マンゴプリン	エネルギー 30 kcal
19日 (月)	ご飯 清汁(ハンペン・ミツバ) カレイの味噌マヨネーズ焼き 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 550 kcal タンパク質 22.2 g カルシウム 118 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 2.7 g	27日 (火)	筍ご飯 舞茸汁 鯖の塩焼 南瓜の煮物 春雨と胡瓜の酢の物	エネルギー 581 kcal タンパク質 20.5 g カルシウム 85 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.4 g
	(おやつ) ショコラブッセ	エネルギー 53 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
20日 (火)	きつねうどん 長芋の短冊揚げ 野菜の甘酢漬け 果物(バナナ)	エネルギー 459 kcal タンパク質 13.9 g カルシウム 119 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 4 g	28日 (水)	ご飯 味噌汁(白菜) メンチカツ トマトサラダ(梅ドレ) 果物(キウイ)	エネルギー 604 kcal タンパク質 21.1 g カルシウム 104 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 2.9 g
	(おやつ) 国産いちごのムース	エネルギー 61 kcal		(おやつ) バナナのスティックケーキ	エネルギー 95 kcal
21日 (水)	ご飯 味噌汁(油揚・玉葱) まぐろの中華蒸し 白菜と貝柱の煮物 マカロニサラダ	エネルギー 551 kcal タンパク質 28.3 g カルシウム 90 mg 鉄分 2 mg 塩分 3.6 g	29日 (木)	鮭ちらし寿司 冬瓜汁 炊き合わせ(信田) 春菊のお浸し	エネルギー 502 kcal タンパク質 21.4 g カルシウム 230 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal		(おやつ) 上用饅頭	エネルギー 104 kcal
22日 (木)	ご飯 味噌汁(かぶ) 豚肉の卵とじ煮 茄子のなべしぎ 和風和え	エネルギー 526 kcal タンパク質 24 g カルシウム 101 mg 鉄分 3 mg 塩分 4.2 g	30日 (金)	ご飯 清汁(お花の豆腐) 肉豆腐 酢の物(キュウリ・チクワ) 果物(黄桃缶)	エネルギー 521 kcal タンパク質 22.7 g カルシウム 197 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 4 g
	(おやつ) カフェオレゼリー	エネルギー 88 kcal		(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal
23日 (金)	ビビンバ丼 春雨スープ エビシユーマイ 海草サラダ	エネルギー 644 kcal タンパク質 30.6 g カルシウム 114 mg 鉄分 3.5 mg 塩分 4 g			
	(おやつ) 水羊羹	エネルギー 53 kcal			