

献立表

令和3年5月1日～5月15日

月 日	献立名		月 日	献立名	
5/1日 (土)	ご飯 味噌汁(大根・えのき) 赤魚の煮付け きんぴらごぼう 桜の浅漬け	エネルギー 409 kcal タンパク質 21.4 g カルシウム 85 mg 鉄分 1.8 mg 塩分 3.2 g	9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
2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	10日 (月)	ご飯 コーンと卵のスープ キャベツと木耳の炒め物 茄子の華風揚げ浸し 果物(キウイ)	エネルギー 521 kcal タンパク質 18.3 g カルシウム 82 mg 鉄分 2.2 mg 塩分 2.5 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) レモンケーキ	エネルギー 66 kcal
3日 (月)	憲法記念日	エネルギー kcal タンパク質 g カルシウム mg 鉄分 mg 塩分 g	11日 (火)	炊き込みご飯 舞茸汁 鮭の西京焼き さつま芋と昆布の煮物 ほうれん草のお浸し	エネルギー 530 kcal タンパク質 27.5 g カルシウム 114 mg 鉄分 3.3 mg 塩分 4.3 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) レアチーズ風ムース	エネルギー 87 kcal
4日 (火)	みどりの日	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 (水)	かき揚げそば ふきと筍の煮物 小松菜の胡麻酢和え 果物(バナナ)	エネルギー 494 kcal タンパク質 20.9 g カルシウム 220 mg 鉄分 4.8 mg 塩分 2.9 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 (水)	こどもの日	エネルギー kcal タンパク質 g カルシウム mg 鉄分 mg 塩分 g	13日 (木)	筍ご飯 清汁(手毬麩・三つ葉) ブリの照り焼き 冬瓜の葛煮(カニ) ほうれん草の胡麻ソース和え	エネルギー 491 kcal タンパク質 24.5 g カルシウム 93 mg 鉄分 3.4 mg 塩分 4.3 g
	(おやつ)	エネルギー kcal		(おやつ) グレープゼリー	エネルギー 76 kcal
6日 (木)	ご飯 きのこスープ 煮込みハンバーグ 野菜サラダ(コートレ) 果物(黄桃缶)	エネルギー 485 kcal タンパク質 15.1 g カルシウム 71 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 2.1 g	14日 (金)	ご飯 味噌汁(油揚・玉葱) 鶏肉の山賊焼き オニオンリング 南瓜のサラダ	エネルギー 694 kcal タンパク質 19.7 g カルシウム 71 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 2.9 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト	エネルギー 78 kcal		(おやつ) 抹茶ワッフル	エネルギー 81 kcal
7日 (金)	ご飯 味噌汁(なめこ) カジキの七味焼き さつま芋と昆布の煮物 りんごのサラダ	エネルギー 518 kcal タンパク質 22.6 g カルシウム 129 mg 鉄分 2.6 mg 塩分 4.2 g	15日 (土)	ご飯 かきたま汁 鱈の味噌漬焼 ひじきの煮物 もやしの白酢和え	エネルギー 498 kcal タンパク質 25 g カルシウム 220 mg 鉄分 5.7 mg 塩分 4.2 g
	(おやつ) だら焼(抹茶あん)	エネルギー 114 kcal		(おやつ) プリン	エネルギー 90 kcal
8日 (土)	カレーライス(豚肉) 野菜スープ イタリア風サラダ 果物(オレンジ)	エネルギー 628 kcal タンパク質 18.1 g カルシウム 86 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.3 g			
	(おやつ) ストロベリータルト	エネルギー 117 kcal			