

# 献立表

令和3年5月16日～5月31日

月 日	献立名	月 日	献立名
5/ 16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	24日 (月)	きじ焼き丼 舞茸汁 炒り豆腐 春菊のお浸し エネルギー 567 kcal タンパク質 26.1 g カルシウム 159 mg 鉄分 3.1 mg 塩分 4.4 g
	(おやつ)		(おやつ) 十勝ヨーグルト エネルギー 78 kcal
17日 (月)	ご飯 味噌汁(エノキ・アゲ) 揚げ魚のカレー野菜あん もやしの炒め物 南瓜のサラダ エネルギー 609 kcal タンパク質 24.5 g カルシウム 107 mg 鉄分 2.5 mg 塩分 2.8 g	25日 (火)	梅ご飯 清汁(お花の豆腐) 鮭の塩麹焼 ひじきの煮物 春雨と胡瓜の酢の物 エネルギー 477 kcal タンパク質 23.7 g カルシウム 159 mg 鉄分 4.4 mg 塩分 4.4 g
	(おやつ) 国産ももゼリー		(おやつ) ととやき(イチゴ) エネルギー 67 kcal
18日 (火)	ご飯 コーンと卵のスープ 豚肉とアスパラのオイスター炒 中華風サラダ 果物(白桃缶) エネルギー 521 kcal タンパク質 21.1 g カルシウム 39 mg 鉄分 1.9 mg 塩分 2.9 g	26日 (水)	ご飯 味噌汁(白菜) 鶏のつくね焼き 冬瓜の葛煮(カニ) ツナサラダ エネルギー 542 kcal タンパク質 22.5 g カルシウム 84 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 3.7 g
	(おやつ) 十勝ヨーグルト		(おやつ) 紫芋まんじゅう エネルギー 104 kcal
19日 (水)	<b>【☆ご当地グルメ:〇〇〇〇県?】</b> ☆高菜飯 ☆だご汁 チゲン菜のくるみ和え 果物(オレンジ) エネルギー 538 kcal タンパク質 18.9 g カルシウム 164 mg 鉄分 3.2 mg 塩分 3.3 g	27日 (木)	スパゲティミートソース 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 609 kcal タンパク質 23.4 g カルシウム 172 mg 鉄分 2.4 mg 塩分 3.1 g
	(おやつ) ミニたいやき		(おやつ) プリン エネルギー 90 kcal
20日 (木)	ご飯 味噌汁(茄子・葱) カレーの華風辛味焼き 切干大根の煮物 三色ナムル エネルギー 480 kcal タンパク質 28.3 g カルシウム 3.1 mg 鉄分 166 mg 塩分 3.7 g	28日 (金)	<b>【☆ご当地グルメ:〇〇〇〇県?】</b> ご飯 味噌汁(大根・えのき) ☆ゼリーフライ マカロニサラダ 果物(黄桃缶) エネルギー 657 kcal タンパク質 16.4 g カルシウム 103 mg 鉄分 2.8 mg 塩分 3.5 g
	(おやつ) かえでの実		(おやつ) ミニエクレア エネルギー 95 kcal
21日 (金)	けんちんうどん 車麩の卵とじ煮 ピーナツ和え(春菊) 果物(バナナ) エネルギー 488 kcal タンパク質 23.4 g カルシウム 200 mg 鉄分 3.7 mg 塩分 3.8 g	29日 (土)	ご飯 味噌汁(油揚・玉葱) 鱈の山椒焼き ぜんまいの煮物 野菜の甘酢漬け エネルギー 483 kcal タンパク質 22.1 g カルシウム 99 mg 鉄分 2.3 mg 塩分 4.3 g
	(おやつ) プリン		(おやつ) バームクーヘン エネルギー 74 kcal
22日 (土)	ご飯 味噌汁(かぶ) 和風ハンバーグ ホウレン草とコーンのソテー コールスローサラダ エネルギー 555 kcal タンパク質 17.4 g カルシウム 115 mg 鉄分 3.9 mg 塩分 3.2 g	30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) カルピスゼリー		(おやつ) エネルギー kcal
23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	31日 (月)	ご飯 かきたま汁 まぐろの中華蒸し 小松菜の煮浸し ポテトサラダ エネルギー 529 kcal タンパク質 27 g カルシウム 158 mg 鉄分 3.7 mg 塩分 3.4 g
	(おやつ)		(おやつ) ショコラブッセ エネルギー 53 kcal